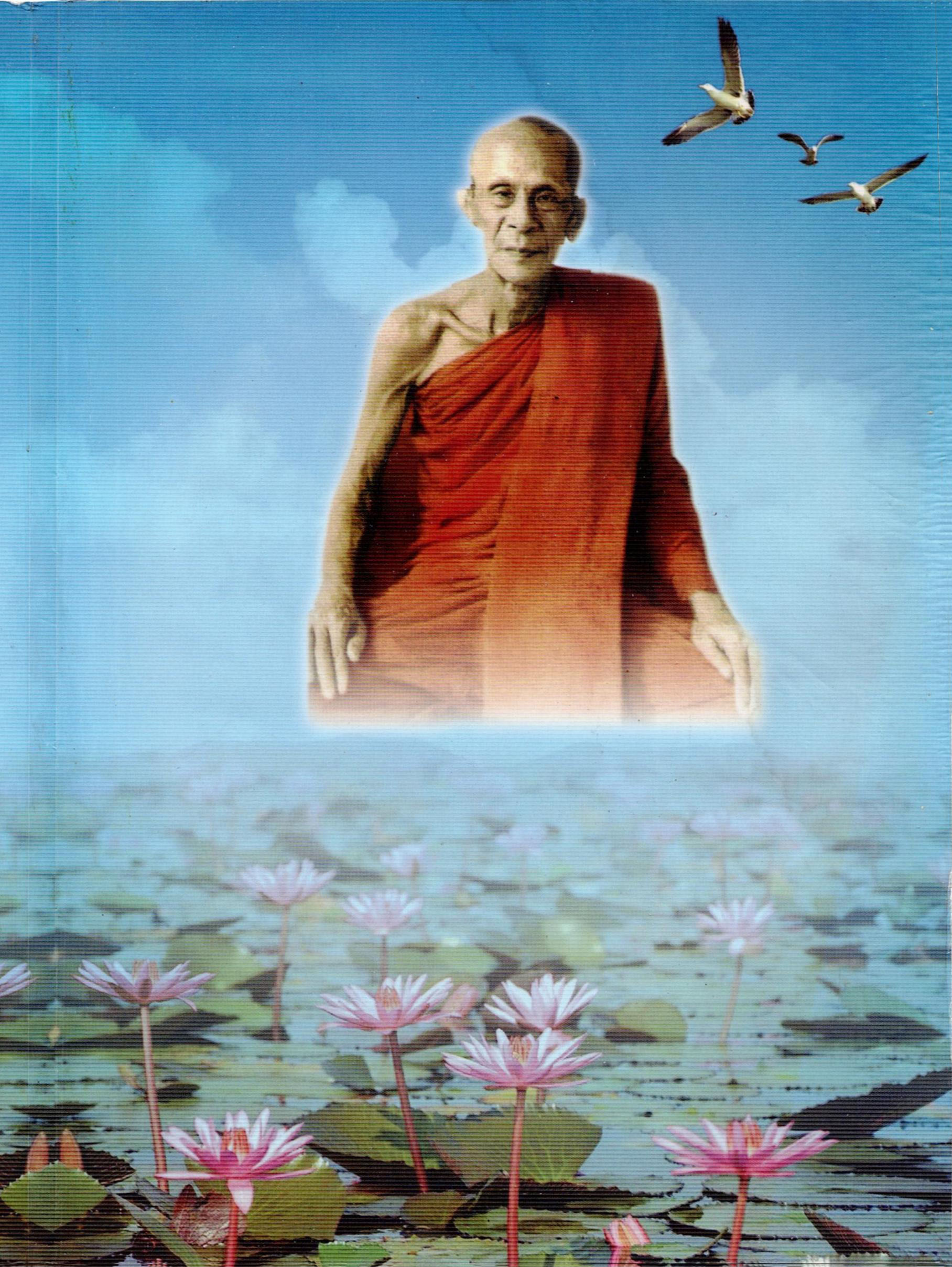
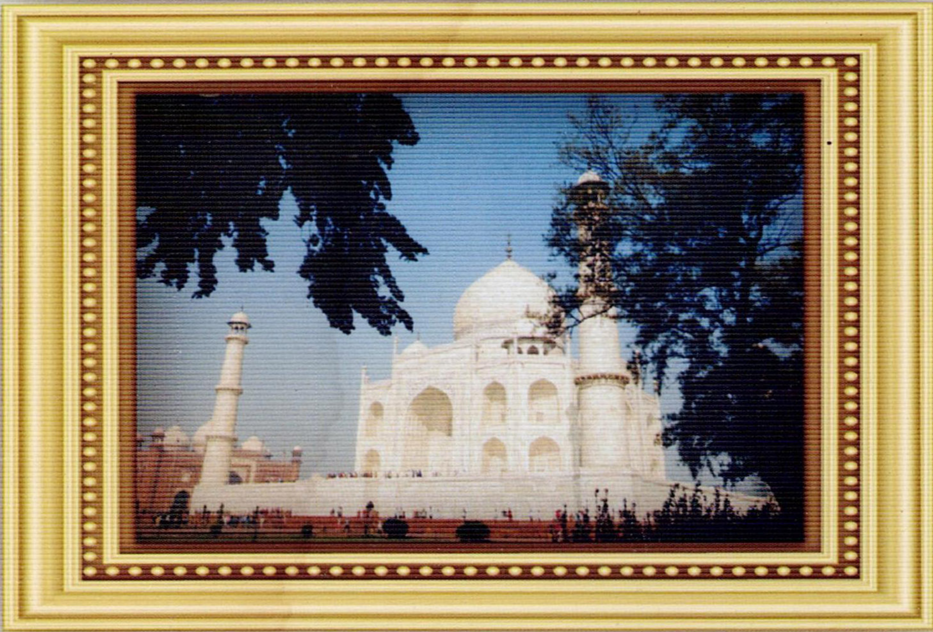




อนุสรณ์ ทัชมาฮาล (TAJMAHAL)

* ก่อสร้าง 12 ปี
* ใช้คนงาน 20,000 คน
* ใช้เงิน 41 ล้านรูปี
* ใช้ทองคำ 500 ก.ก

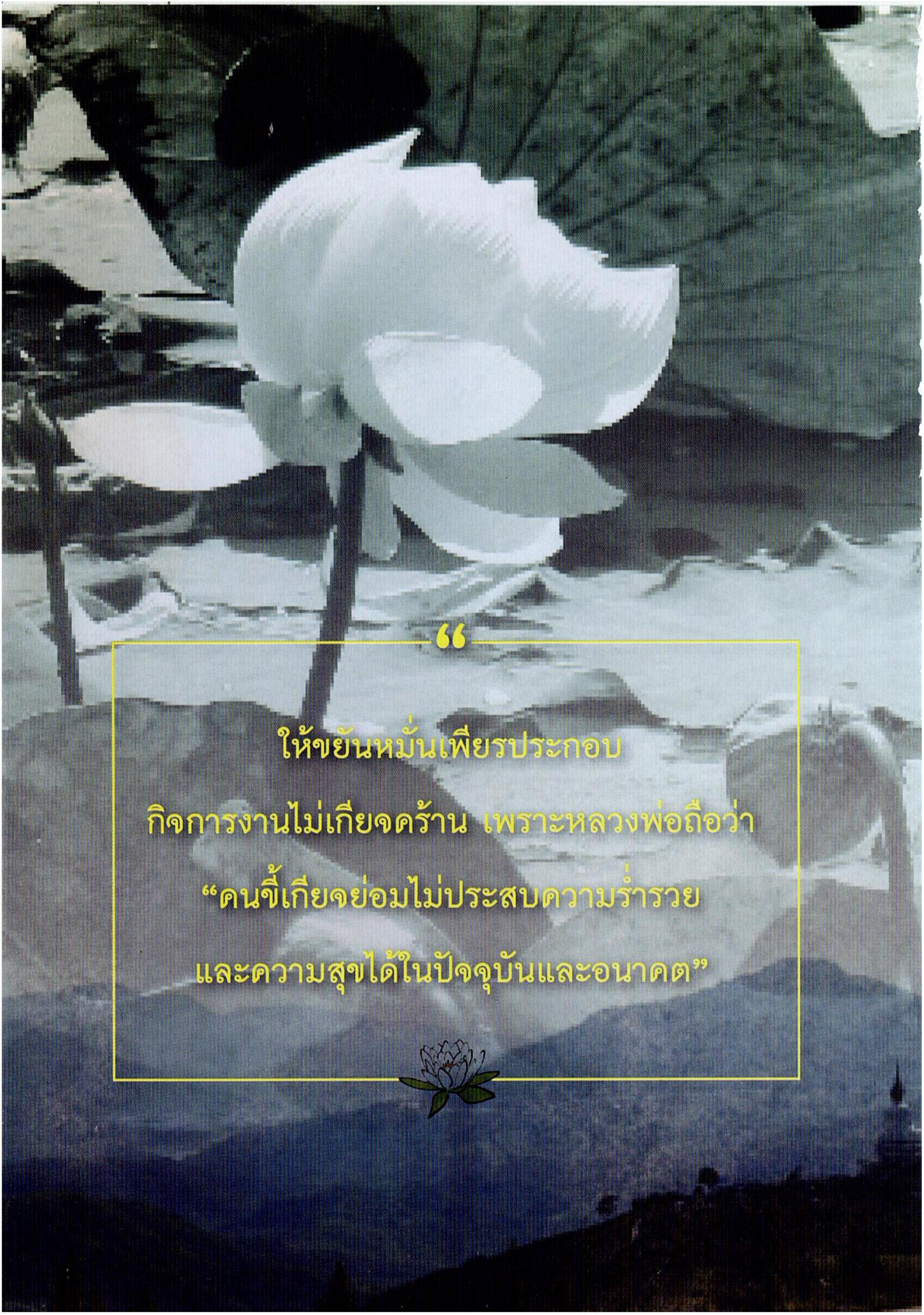
❖ อ นุ ส ร ณ์ ❖

หลวงพ่อชิต สุขปัญโญ

พระครูศิลวุฑฒาจารย์

ครบรอบจากไป ๕๘ ปี (๒๕๐๓ - ๒๕๖๑)





ให้ขยันหมั่นเพียรประกอบ
กิจการงานไม่เกียจคร้าน เพราะหลวงพ่อถือว่า
"คนขี้เกียจย่อมไม่ประสบความร่ำรวย
และความสุขได้ในปัจจุบันและอนาคต"

หลวงพ่อชิต สุขปัญโญ

พระครู ศีลวุฑฒาจารย์



ชาตะ ๓ ธันวาคม ๒๔๔๐

มรณะ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๐๓

สิริอายุ ๖๓ ปี



น.ท. วิชัย บัวเจริญ

๒๗ พ.ค. ๒๕๖๑

อายุ ๙๒ ปี

คำปรารภ

หลวงพ่อชิตช้างเล็ก เป็นผู้มีจิตเมตตากรุณาต่อพุทธศาสนิกชนทั่วไป ตลอดจนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เลี้ยงดูเด็กเล็กๆ ที่พ่อแม่ยากจน นำมาฝากท่านให้อุปถัมภ์ค้ำชู เลี้ยงดูและให้การศึกษาเป็นจำนวนมาก

น.ท. วิชัย บัวเจริญ ได้เป็นเด็กยากจนคนหนึ่งที่คุณแม่ช้อยได้นำมาฝากท่านและยกให้เป็นลูก เมื่ออายุ ๑๐ หรือ ๑๑ ขวบที่พอจำได้ที่คุณพ่อได้เสียชีวิตลง หลวงพ่อได้รับไว้และเลี้ยงดู ให้การศึกษาจนจบ ป. ๔ หลวงพ่อมีเมตตานำไปฝากท่านเจ้าคุณวัดทรงธรรม ให้เรียน ม. ต่อ ท่านเจ้าคุณวัดทรงธรรมได้ฝากเรียนโรงเรียนอำนวยวิทย์กับครูคล้าย พงศ์เวช ซึ่งเป็นเจ้าของโรงเรียน จนจบ ม. ๖ ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ กลับมาเป็นครูสอนนักเรียนที่โรงเรียนวัดสวนส้ม ๒๔๘๔ - ๒๔๙๐

ปี ๒๔๙๐ ถูกเกณฑ์ทหาร จึงต้องไปเป็นทหารเรือตั้งแต่ ๒๔๙๐ - ๒๕๒๙ ปลดประจำการ

ด้วยความระลึกถึงพระคุณของท่าน หลวงพ่อชิต สุขปัญโญ จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แด่ท่าน และเป็นประโยชน์แด่ท่านผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย

หนังสือเล่มนี้ท่านอ่านแล้วนำไปปฏิบัติตามคำแนะนำ กระผมหวังว่าคงเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านได้เป็นอย่างดี

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

คำนำ

ในวาระที่หลวงพ่อชิต สุขปัญโญ ได้จากไปเป็นเวลา ๕๘ ปี (๒๕๐๓ - ๒๕๖๑) ด้วยความระลึกถึงพระคุณของหลวงพ่อ

กระผม น.ท. วิชัย จึงได้จัดพิมพ์หนังสือให้ชื่อว่า "ชีวิตและสุขภาพที่ดี" ซึ่งกระผมได้รวบรวมข้อความจากผู้รู้ซึ่งชี้แนวทางไว้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชีวิตที่จะได้มีอายุยืนยาว ถ้าหากท่านอ่านแล้วนำไปปฏิบัติได้บ้างก็จะเป็นประโยชน์แก่ตัวท่านและอาจจะนำไปแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติก็จะเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้ท่านอายุยืนยาวและมีสุข

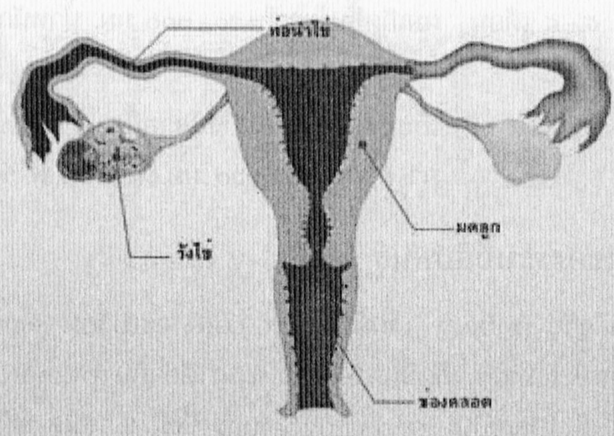
น.ท. วิชัย บัวเจริญ

ชีวิตและสุขภาพที่ดี

สารบัญ

การกำเนิดของมนุษย์

เกิดจากเซลล์สืบพันธุ์ของผู้ชาย (Sperm) ผสมกับเซลล์สืบพันธุ์ของผู้หญิง (Oocyte) เซลล์ของผู้ชายจะเจาะผ่านผนังของเซลล์สืบพันธุ์ผู้หญิง การผสมเกิดในท่อนำไข่ แล้วไปฝังตัวที่ผนังมดลูก จะมีการเจริญเติบโตมีการแบ่งเซลล์และมีรูปร่างเปลี่ยนแปลง



แสดงตำแหน่งของมดลูกและอวัยวะใกล้เคียง

อายุ ๓ สัปดาห์	สมองเริ่มเจริญขึ้น
อายุ ๔ สัปดาห์	มีความยาว ๒.๕ มม. (สมองส่วนหน้าเจริญ)
อายุ ๕ สัปดาห์	มีความยาว ๕ มม.
อายุ ๒ เดือน	แขนขาเจริญขึ้นมองเห็นได้ชัด ยาว ๒๕ - ๓๐ มม.
อายุ ๓ เดือน	ศีรษะโตมาก หนังตาปิด นิ้วมีเล็บเกิดขึ้นยาว ๑๐๐ มม. น้ำหนัก ๕๐ กก. สามารถแยกเพศได้ (ศีรษะโตประมาณ ๑/๒ ความยาวตัว)
อายุ ๔ เดือน	ยาว ๑๔๕ มม. น้ำหนัก ๒๐๐ กก.
อายุ ๔ - ๕ เดือน	แขนขา เคลื่อนไหวได้
อายุ ๖ เดือน	ผิวหนังเหี่ยว ปอดเริ่มสร้างสาระสำคัญ
อายุ ๗ เดือน	ปอดทำงานได้ รอดชีวิตได้ถ้าคลอดก่อนกำหนด ตาเปิด
อายุ ๕ - ๘ เดือน	ผมเกิดขึ้น ยาว ๑๙๐ - ๒๐๐ มม. น้ำหนัก ๔๖๐ กรัม - ๒.๕ กก.
อายุ ๙ เดือน	เล็บจะเจริญไปจนถึงปลายนิ้ว อ้วนมีไขมันเกิดขึ้นมา ยาว ๓๔๐ - ๓๖๐ มม. น้ำหนัก ๓ - ๓.๔ กก.

การเจริญของระบบสืบพันธุ์

ก่อนถึงวัย puberty เล็กน้อย sex cord จะเปลี่ยน seminiferous tubule โดยมี lumen เกิดขึ้นตรงกลาง ขณะเดียวกัน primordial germ cell จึงเปลี่ยนแปลงเป็น spermatogonium ซึ่งมี ๒ ชนิด ชนิด A และชนิด B spermatogonium A มีหน้าที่แบ่งเซลล์แบบ mitosis ตลอดเวลาเพื่อให้เป็น stem cell สำหรับ spermatogenesis spermatogonium B จะเปลี่ยนเป็น primary spermatocyte โดย spermatogonium B นั้น

เป็นเซลล์ที่ได้จากการแบ่งตัวของ spermatogonium A บางเซลล์จะยังคงเป็น stem cell เพื่อแบ่งเซลล์ให้เป็น spermatogonium A ต่อไป ขณะที่บางเซลล์เปลี่ยนแปลงเป็น spermatogonium B เพื่อเข้าขบวนการ spermatogenesis โดยเปลี่ยนเป็น primary spermatocyte เข้า meiosis I (รูปที่ ๑ - ๕) และจะพักค้างอยู่ในระยะ prophase I ประมาณ ๒๒ วัน จึงแบ่งเซลล์ต่อจนเสร็จ meiosis I ได้เป็น secondary spermatocyte ๒ เซลล์ที่มีโครโมโซมลดลงครึ่งหนึ่ง โดยมีเซลล์หนึ่งเป็น ๒๒ + X และอีกเซลล์ที่เหลือเป็น ๒๒ + Y จากนั้นเข้าสู่ meiosis II ทันที เมื่อเสร็จสิ้น meiosis II ได้ ๔ spermatid โดย ๒ spermatid มีโครโมโซมเป็น ๒๒ + Y จากนั้น spermatid ที่ได้จึงเข้าสู่ขบวนการ spermiogenesis เพื่อเปลี่ยนเป็น spermatozoa ต่อไป ระยะเวลาที่ spermatogonia เปลี่ยนไปจนได้ spermatozoa นั้นกินเวลาประมาณ ๖๔ วัน

Spermiogenesis

Spermiogenesis หมายถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง spermatid เพื่อเจริญเป็น spermatozoa เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นสุดท้ายของ Spermatogenesis Spermiogenesis ประกอบการเปลี่ยนแปลงต่างๆ หลายอย่างเพื่อเปลี่ยนรูปร่างของ spermatid ที่ค่อนข้างกลมเป็น spermatozoa ที่มีรูปร่างยาวประกอบด้วยส่วน head, middie piece และส่วน tail เพื่อความเหมาะสมสำหรับการเคลื่อนที่ไปผสมกับ ovum การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวประกอบด้วย (รูปที่ ๑ - ๙ และ ๑ - ๑๐)

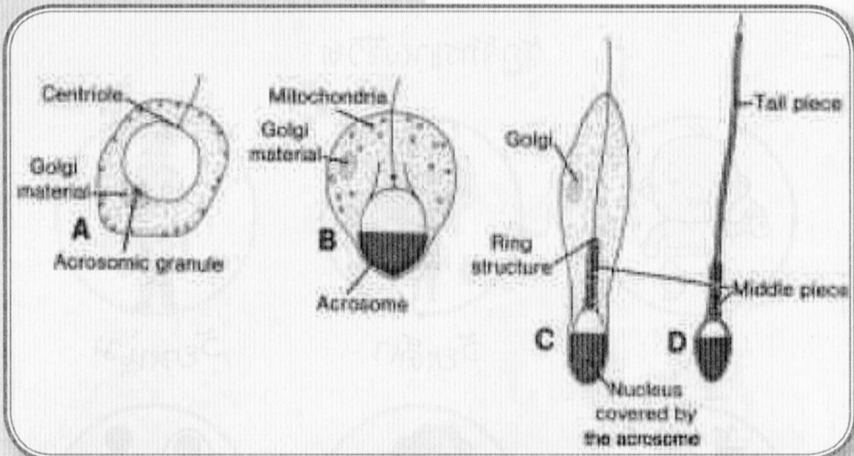
๑. การสร้าง acrosome ซึ่งเป็น structure ที่คลุมผิวทางด้าน superior ๑/๒ ถึง ๒/๓ ของ nucleus ของ sperm ภายใน corosome มีเอนไซม์ชนิดต่างๆ บรรจุอยู่ เอนไซม์เหล่านี้ช่วยให้ spermatozoa สามารถผ่าน

corona radiate และ zona pellucida ไปผสมกับ ovum ได้ acrosome ถูกสร้างมาจาก Golgi apparatus โดย Golgi apparatus ของ spermatid จะเคลื่อนที่มารวมกันตรงตำแหน่งที่เกิ acrosome

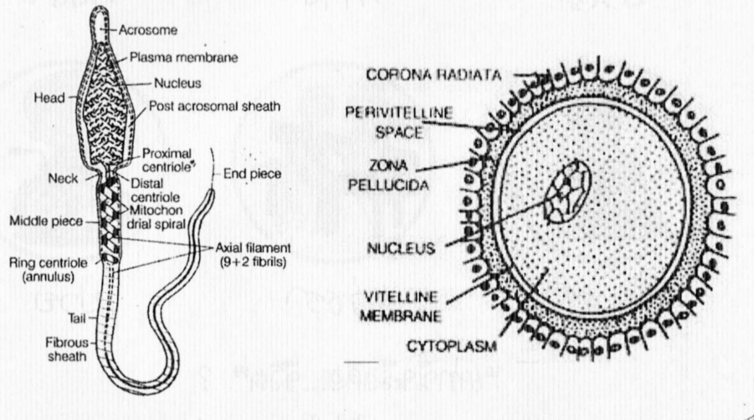
๒. nucleus มีการอัดตัว (condensation of the nucleus) กันแน่นจนมีขนาดเล็กลงๆ

๓. การสร้างส่วน neck, middle piece และ tail โดย mitochondria ของ spermatid จะมาจัดเรียงตัวกันเป็นส่วน middle piece

๔. การสลัดไซโพลาสมส่วนใหญ่ของ spermatid ทิ้งไป ทำให้ขนาดของเซลล์เล็กลง เพื่อความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ไปผสมกับ ovum spermatozoe อยู่ใน seminiferous tubule ความสามาาถในการเคลื่อนที่ยังมีเล็กน้อย และจะเคลื่อนที่ได้มากขึ้นเมื่อมาอยู่ใน epididymis ปกติ semen ที่เป็นน้ำคัดหลั่งออกมาแต่ละครั้งนั้นมีปริมาณประมาณ ๓.๕ มิลลิลิตร ในจำนวนนี้มี spermatozoa อยู่เพียง ๑๐% คือประมาณ ๒๐๐ - ๖๐๐ ล้านเซลล์ หรือประมาณมากกว่า ๑๐๐ ล้านเซลล์ต่อมิลลิลิตร ถ้าปริมาณ spermatozoa น้อยกว่า ๒๐ ล้านเซลล์ต่อมิลลิลิตรถือว่าเป็นหมั้น (sterile)



รูปที่ ๑ - ๙ *ภาพวาดแสดงระยะสำคัญต่างๆ ของ spermiogenesis ในการที่ spermatid ของมนุษย์เปลี่ยนแปลงเป็น spermatozoon (ดัดแปลงจาก Langman, 1975)*

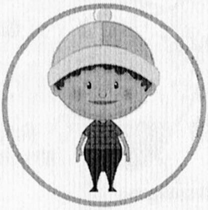


รูปที่ ๑ - ๑๐ *ก. ภาพวาดแสดงส่วนสำคัญต่างๆ ของ sperm มนุษย์*
ข. และ ค. ขนาดเปรียบเทียบระหว่าง sperm และ oocyte
(ดัดแปลงมาจาก Moore, 1998)

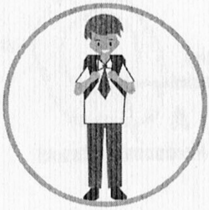
วัฏจักรแห่งชีวิต



เกิด



วัยเด็ก



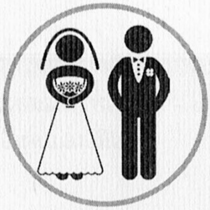
วัยหนุ่ม



รับปริญญา



เข้าทำงาน



แต่งงาน



เลี้ยงลูก



แก่ชรา



ป่วย

"เท่านี้หรือคือ...ชีวิต" ?

- ตายแล้วไปไหน ?
- กาย (รูป) เน่าเปื่อย สูญสลาย
- จิต (นาม) ไม่ตาย ?

อนุสรณ์ ร.อ. พจน์ พิบูลย์ทิพย์ ร.น. ๑๐ ม.ค. ๒๕๔๘
น.ท. วิชัย บัวเจริญ ๒๗ พ.ค. ๒๕๖๑

เซลล์สืบพันธุ์ที่ผิดปกติ (abnormal gamete)

Gamete ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ได้จาก gameto-genesis นั้นมีโอกาสที่จะเกิดความผิดปกติได้ โดยแยกเป็น

๑. ความผิดปกติทั่วๆ ไป อาจเป็นทางรูปร่าง, จำนวนเซลล์หรือจำนวน nucleus

๒. ความผิดปกติเกี่ยวกับโครโมโซม

ความผิดปกติทั่วๆ ไป

ปกติ ๑ follicle มีเพียง ๑ primary oocyte แต่ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้น จะพบได้ว่า ๑. follicle อาจมีถึง ๒ - ๓ primary oocyte ได้ (รูปที่ ๑ - ๑๑ ก.) แม้ว่า follicle ที่ผิดปกตินี้อาจทำให้เกิดสิ่งมีชีวิตที่เป็นแฝดสองหรือแฝดสามได้ก็ตาม มักจะสลายไปก่อนเจริญเต็มที่ หรือในบางโอกาส ๑ primary oocyte มีปริมาณ nucleus มากกว่า ๑ คือมี ๒ - ๓ (รูปที่ ๑ - ๑๑ ข.) อย่างไรก็ตาม จะสลายไปก่อนที่เจริญเต็มที่เช่นกัน ความผิดปกติทั้งสองอย่างนี้พบได้ไม่บ่อยนัก

ความผิดปกติเกี่ยวกับรูปร่างของ spermatozoa นั้นเป็นเรื่องปกติที่พบอยู่เสมอ เช่น สองหัว หรือสองหาง มีรูปร่างผิดปกติไป ส่วนหัวอาจจะใหญ่มาก (giant) เล็กมาก

พ.อ. หญิง ดร. โกสุม บัวเจริญ
อจ. หมอ ร.พ. พระมงกุฎ
น.ท. วิชัย บัวเจริญ
๒๗ พ.ค. ๒๕๖๑

การกำเนิดเป็นมนุษย์

ต้องมีพ่อ - แม่เสพเมถุนเพื่อให้เกิดลูกสืบเชื้อสายต่างๆ กันมา การเสพเมถุนเป็นกระบวนการถ่ายตัวอสุจิ เชื้อกำเนิดจากเพศผู้เข้าไข่ในมดลูกของเพศเมีย แล้วเกิดลูก ฯลฯ

อนุสรณ์ น.ต. สุรพล พึ่งสังข์ ร.น.

การกำเนิดชีวิต ๔ อย่าง

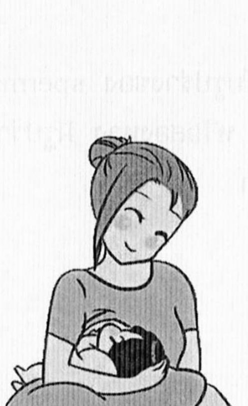
๑. เกิดจากไข่ อัณชชโยนิ อัณชาโยนิ ขลาพุชโยนิ

๒. คลอดออกมาจากมดลูก ปลาพุชโยนิ

๓. เกิดในของเน่า สังเสทชโยนิ ในพวกอาภัสราพรหม

๔. เกิดในพจวัตภัสรพรหม โอมปาติกะโยนิ

(หลักฐานในพระไตรปิฎก)



มนุษย์กำเนิด

- จากเซลล์สืบพันธุ์ของชาย (Sperm) ผสมกับเซลล์สืบพันหญิง (Oocyte)
- ชีวิตเกิดมา คือการเดินทาง
- ชีวิตประกอบด้วย **กาย (รูปธรรม), จิต (นามธรรม)**
- กายและจิตจะต้องเดินทางไปด้วยกัน
- กายตายเน่าเปื่อยสูญสลาย จิตไม่ตาย เคลื่อนไปปฏิสนธิใหม่
- มรณกรรม ทุกชีวิตเกิดมาต้องจากไปตามวิบากกรรม
- วัฏจักรแห่งชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย
- คนรวยคนจน คนดี คนเลว คนบอด บ้า ใบ้ เกิดมาแล้วตาย เหมือนกันหมด
- ชีวิต (คน) เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา
- มีธรรมวันละนิดชีวิตจะเป็นสุข
- จิบน้ำครั้งละนิดจิตจะแจ่มใส
- ดื่มน้ำ ๘ - ๑๐ แก้วต่อวัน กายจะสบาย
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ชีวิตจะยืนยาว
- กินเพื่อสุขภาพ กินแบบพระสงฆ์ ฯลฯ
- รักบริสุทธิ์ คือ รักที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน

ฯลฯ

นาวาโทวิชัย บัวเจริญ

ประวัติหลวงพ่อชิต สุขปัญโญ

❖ ชื่อเดิม ชิต ช้างเล็ก เกิด ๓ ธันวาคม ๒๔๔๐ ปีจอ ตำบลสำโรงใต้ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

บิดา - มารดา พ่อคล้าย แม่แช่ม ช้างเล็ก มีบุตร ๗ คน

๑ - ๔ ไม่ทราบ

๕. นายชิต ช้างเล็ก

๖. นางสาวเนื่อง ช้างเล็ก

๗. นายปาน ช้างเล็ก ปัจจุบัน (๒๕๕๓) ถึงแก่กรรมแล้ว

❖ เมื่อยังเยาว์ ได้รับการศึกษาอักษรสมัยอ่านออกเขียนได้ เมื่อออกจากวัดไปแล้วได้ไปช่วย บิดา มารดา ประกอบอาชีพ

❖ พ.ศ. ๒๔๖๐ อายุ ๒๐ ปี เข้ารับราชการตำรวจ ๒ ปี จึงออกมาช่วย บิดา - มารดา ประกอบอาชีพ

- พ.ศ. ๒๔๖๕ อายุ ๒๕ ปี อุปสมบท ณ วัดสวนส้มโดยมีพระอุดมวิจารณ์ วัดทรงธรรมเป็นพระอุปัชฌาย์ พระอธิการเชยวัดบางกระสอบเป็นพระกรรมวาจา และพระอธิการจันทร์ วัดสวนส้ม เป็นพระอนุสาวนา อุปสมบท ๑๙ เมษายน ๒๔๖๕
- พ.ศ. ๒๔๗๔ สอบนักธรรมชั้นตรีได้
- พ.ศ. ๒๔๗๖ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาส
- พ.ศ. ๒๔๘๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระครูชั้นประทวน
- พ.ศ. ๒๕๐๑ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระครูสัญญาบัตรที่พระครูศีลวุฑฒาจารย์
- พ.ศ. ๒๕๐๓ วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๐๓ เวลา ๑๘.๐๐ น. เศษ ได้ถึงแก่มรณภาพ
- พ.ศ. ๒๕๐๔ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๐๔ พระราชทานเพลิงศพสิริอายุได้ ๖๓ ปี

อุปัชฌายานุสรณ์

๏ โอ้อนิจคิดไปใจหายวับ
ดังเดือนลับขอบฟ้าเวหาหน
ดังร่มโพธิ์ทองหักพะวักพะวน
ดังสายชนไหลลงสู่คงคา

๏ ศิษย์ได้ทราบข่าว "หลวงพ่อมรณะ"
เพียงอุระแทบภินทสิ้นสังขาร์
ดุจยอดเจดีย์อร่ามสวยงามตา
เมื่อถูกพายุพัดหักกระจาย

๏ อันพระคุณเยือกเย็นเป็นสระแก้ว
ศิษย์ร้อนแล้วอาบเล่นเป็นต้องหาย
ระงับร้อนผ่อนเล่นเย็นสบาย
อีกอันตรายภัยผองช่วยป้องกัน

๏ โอ้พระคุณอุ่นอกเคยปกเกล้า
เป็นร่มเงาเย็นสนิทศิษย์สุขสันต์
อันร่มเงาใดอื่นแสนหมื่นพัน
ไม่เทียมทัน "ร่มโพธิ์คุณ" อุ่นกมล

๏ พระคุณเคยโอวาทนุศาสน์ศิษย์
ละทุจริตคิดทำกรรมกุศล
ทำดวงจิตให้ผ่องใสคลายกังวล
เป็นยุบล "พุทธศาสน์" ปราชญ์แนะนำ

❧ สอนให้รู้จักขยันหมั่นหาทรัพย์
อย่าจับจ่ายสุรุ่ยสุร่ายง่ายดาย
ให้สะสมเงินทองชอบเป็นกอบกา
อย่าริทาใจใหญ่จะกลายจน

❧ ให้รู้จักคบหากัลยาณมิตร
มิให้คิดคบคนพาลผลาญปี้ป่น
เลี้ยงชีพพอประมาณฐานของตน
จึงจะล้นเลิศมนุษย์สุดดี

❧ อีกคุณงามความดีมีแก่ศาสน์
ส่งเสริมชาติก่อสร้างทางวิถี
สร้างศาลาวิหารการกุฎี
ยี่สิบเจ็ดปีจึงงามอร่ามตา

❧ สารพัดจัดสร้างถางมรรคะ
มุ่งอรรถะผู้อื่นตนกุศลหล้า
มาละบาปบาเพ็ญบุญคุณโอฬาร์
ดังดวงตาตอกประทับกับดวงมาร

❧ ท่านจากไปเพียงกายตายแตกดับ
ความดีกลับตรึงแน่นเป็นแก่นสาน
ทิ้งเป็นลายถ่ายรอบหลายร้อยวาร
แก่ศิษหาวาการคนทั้งปวง

❧ ณ บัดนี้ถึงคราวมาปนกิจ
หวังอุทิศบุญให้อย่างใหญ่หลวง

แผ่กุศลทานมัยให้ทั้งปวง
จงลุล่วงแด่หลวงพ่อดุจท่อธาร

❧ หากวิญญาณหลวงพ่อทราบ
จงอิ่มอาบโมทนามหาศาล
อีกขอปวงเทพไทในจักรวาฬ
ช่วยนาสาส์นประการให้ดังใจปอง

❧ แม้ได้ทราบปัตติทานานุทิศ
จงสัมฤทธิอิฏฐผลกุศลสนอง
โดยสมควรสุคติวิสัยใจหวังปอง
ในคัลลองสัมปรายภพประสบเทอญ ฯ

❧ มหาวีโร ภิกขุ ❧
ประพันธ์ในนามคณะศิษย์

❖ ทุกปีจะมีการทำบุญอุทิศส่วนกุศลขึ้น ๓ ค่ำ และ ๔ ค่ำ (เดือนอ้าย) โดยเจ้าอาวาสเป็นประธาน ❖

❖ จึงใคร่ขอเชิญชวนศิษยานุศิษย์ญาติท่านที่เคารพนับถือหรือผู้มีกุศลจิต เป็นธรรมสามัคคี กตัญญูกตเวทิตาคุณโดยพร้อมเพรียงกัน ❖

อ้างอิง

หนังสือพระราชทานเพลิงศพ
พระครูศีลวุฑฒาจารย์
๑๒ มีนาคม ๒๕๐๔

น.ท. วิชัย บัวเจริญ
น.ส. ประเทือง ช้างเล็ก
๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๓

สำนึก พระคุณ
หลวงพ่อชิต ช้างเล็ก

หลวงพ่อชิต ช้างเล็ก รับเด็กฝาก
จำนวนมาก เลี้ยงไว้ ด้วยใจบุญ
เด็กทองดี เป็นหนึ่ง ได้เกื้อหนุน
เป็นพระคุณ ยิ่งใหญ่ ให้ศึกษา

เลิกเรียนมา นั่งอ่าน การหนังสือ
ท่องฝึกปรือ จนคล่อง ต้องกมล
พอตกเย็น พบอาหาร ทุกตัวตน
หลังบัดดล วิ่งเล่น เกณฑ์กีฬา

ตื่นนอนเช้า ปัดกวาด อาสน์กุฏิ
เร่งดำหริ ให้ชอบ ประกอบการ
อาหารเช้า เข้าสำรับ กำกับวาร
ทุกสถาน เข้าที่ พลีถวาย

หลวงพ่อเสร็จ อาหารเช้า เข้าตอบรับ
พอเสร็จสรับ ไปโรงเรียน เขียนอ่านดุลย์
จบ ป. ๔ หลวงพ่อ ฝากต่อท่านเจ้าคุณ
ได้เกื้อหนุน เรียน ม. อำนวยวิทย์

จบ ม. ๖ ศก. ๘๔ ศึกบูรพา
สอนศิษยา วัดสวนส้ม อุดมการ
หลวงพ่อท่าน บวชให้ ได้พระอาจารย์
จวบลุกาล เกณฑ์ทหาร พาลพบเหตุ

ศก. ๙๐ ลาอาจารย์ ทหารเกณฑ์
ไปเป็นเณร ทหารเรือ เสือนาวี
ออกศึกรบ พบข้าศึก ที่เกาหลี
เข้าต่อตี หลบหลีก ปลีกตัวมา

กองทัพเรือ ต้อนรับ กลับคืนที่
ไม่รอรี่ เข้าสมัคร U.D.T.
ผลสอบดี เกณฑ์ผ่าน ได้ตามที่
จำนวนมี ๑๔ นาย ตามหมายปอง

สัญญาบัตร ๖ ประทวน ๘ รวมสิบสี่
U.D.T. ฝึกเรียน เพียรจนจบ
ADVANCE ที่ไซปัน เชี่ยวชาญรบ
ครบกำหนด กลับไทย ดั่งใจปอง

อยู่กองทัพ กลับไปมา ตามหน้าที่
U.D.T. สิบสี่ปี ที่สัตหีบ
กรมอู่ ทร. พอเพียง ไม่เร่งรีบ
ศก. ๒๙ ลากองทัพ กลับบ้านเรา

ศก. ห้าหนึ่ง เกาหลี เชิญผ่านศึก
หวนรำลึก ความหลัง ครั้งเก่าก่อน
อนุเสาวรีย์ ทหารไทย ตั้งให้ถาวร
เป็นอนุสรณ์ พลรบ จบชีพลง

จากเกาหลี มาไทย ไม่ไกลนัก
สุดจะหัก ห้ามจิต คิดไฉน
หนาวแสนหนาว แต่น่าอยู่ ดูไฉไล
ประทับใจ ต้อนรับ อยู่กับทรวง

หลวงพ่อ	จากไป	อาลัยยิ่ง
นับเป็นสิ่ง	พลัดพราก	จำจากกัน
ลูกศิษย์นี้	คิดถึงพระคุณ	ทุกวี่วัน
พระคุณนั้น	เหลือล้น	คณนา
ศิษย์สร้างกุศล	ผลบุญ	เกื้อกูลมา
ด้วยกำลัง	ศรัทธา	มาสนอง
ขอได้รับ	กุศล	ดังใจปอง
เข้าทำนอง	ศิษย์นอบ	ตอบรับเอย

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

๓๑ ส.ค. ๒๕๕๓

หมายเหตุ

ท่านเจ้าคุณ	=	วัดทรงธรรม
U.D.T.	=	มนุษย์กบ
ไซปัน	=	เกาะหนึ่งบริเวณฮาไว
ADVANCE	=	ชั้นสูง
ศก. ๘๔	=	๒๔๘๔
ศก. ๙๐	=	๒๔๙๐
ศก. ๒๙	=	๒๕๒๙
ศก. ๕๑	=	๒๕๕๑
เด็กทองดี	=	วิชัย
ทร.	=	ทหารเรือ

เจ้าอาวาสที่ปกครองวัดนี้เป็นลำดับมา

วัดสวนส้มนี้มีเจ้าอาวาสปกครองสืบต่อกันมาตั้งแต่หลวงปู่สุข ผู้สร้างวัดรูปแรก จนถึงปัจจุบันรวม ๑๐ รูป ดังนี้.-

๑. หลวงปู่สุข
๒-๖ ไม่สามารถค้นหาหลักฐานได้
๗. หลวงพ่อจันทร์
๘. พระครูศีลวุฑฒาจารย์ (ชิต สุขปัญโญ)
๙. พระครูสมุทร บุญญาทร (นิล ปุญญสิริ)
๑๐. พระครูกิตติวรโสภิต (เสนียน วิสารโท)


หลวงพ่อจันทร์


หลวงพ่อชิต


หลวงพ่อนิล


พระครูกิตติวรโสภิต


พระครูสุทัศน์ จิรธัมโม (รองเจ้าอาวาสปัจจุบัน)

สุขภาพ ชีวิต...**ที่ดี**

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. กินอาหารที่ดีต่อร่างกาย

๒. นอนให้เป็นเวลาและหลับ

๓. ทำงานให้อยู่ในความพอดี ไม่มากไม่น้อย

๔. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน

๕. พักผ่อนให้เพียงพอ คนเราไม่ใช่เครื่องจักร

๖. ทำจิตใจให้สบาย อารมณ์สดใสเบิกบาน

๗. รู้จักตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณ

อุษา บัวเจริญ
น.ท. วิชัย บัวเจริญ

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. กินได้ถ่ายสะดวก แข็งแรง ช่วยตัวเองได้ (Physical)

๒. ทำงานได้ มีงานทำ มีเงินใช้ (Socio - E - Conomic and Environmental)

๓. จิตสงบ (Spiritual)

๔. ใจสบาย ไม่เครียดนอนหลับดี (Psychological)

ร.ศ. พญ.สุพัตรา แสงรุจิ





สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. ออกกำลังกาย

๒. อาหาร

๓. อากาศ

๔. อุจจาระ

๕. อารมณ์

๖. อาทิตย์

๗. อุบัติเหตุ

๘. อดิเรก

๙. อนาคต

๑๐. อนามัย

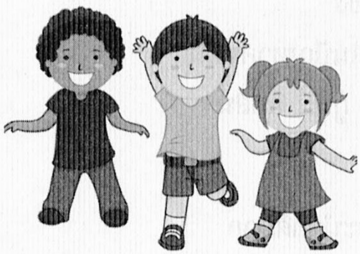
๑๑. อบอุ่น

นายแพทย์สุรพงษ์

สุขภาพชีวิตที่ดี

- ต้องทั้งกายและจิต

อจ. สุจินต์ บุรินทร์วนเขต



สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. ทำตัวให้เหมือนขอนไม้ ลอยน้ำ
๒. บริหารชีวิตให้สดใส สงบ ลดโลภ โกรธ หลง บริหารทรัพย์ให้พอมีพอใช้ ทำตนให้มีคุณค่า
๓. หัดสร้างบุคลิกภาพ สงบ เรียบง่าย
๔. อย่าสนใจ Sex มากนัก
๕. อยู่ปัจจุบันให้มากที่สุด
๖. สัมผัสธรรมชาติดีๆ มากขึ้น
๗. ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ
๘. ออกกำลังกายทุกวัน ดื่มน้ำ ๖ - ๘ แก้ว/วัน ถ่ายอุจจาระทุกวัน
๙. สนุกกับงานอดิเรก
๑๐. สนใจศาสนามากขึ้น
๑๑. หลีกเลี่ยงความคิดที่ทำให้แก่
๑๒. มองโลกในแง่ดี ลดกิเลสช่วยสังคม
๑๓. รู้จักทำชีวิตให้กระชุ่มกระชวย นึกถึงปัจจุบันพอใจ Sex ที่ทำได้ ผูกมิตร หัวเราะให้มากขึ้น **อย่าบ้างาน มีเงินใช้จ่าย**
๑๔. เดินทางท่องเที่ยว
๑๕. ไม่ทำอะไรกับชีวิตให้ยุ่งยากมากขึ้น
- ขอลูกคนอื่นมาเลี้ยง
- เจ้ากี้เจ้าการ ตัดสินปัญหาคนอื่น
- ลงทุนทำกิจกรรม กู้หนี้ ยืมสิน

ใกล้หมอ

* หมายเหตุ เป็นคำแนะนำที่ดีมาก

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. ความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น

๒. มีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมสังคม

๓. มีวิถีชีวิตที่สมบูรณ์ เผชิญความเครียดและความขัดแย้ง

อยู่ดีมีสุข ๔ อย่าง

๑. มิได้หมายความว่าปราศจากโรคเท่านั้น

๒. สภาวะความเป็นอยู่พร้อมเผชิญปัญหา

๓. ร่างกายมนุษย์ + อิทธิพลชีววิทยา + สังคม

๔. มนุษย์ต้องประสบกับความผันแปร

การมีสุขภาพชีวิตที่ดี

๑. ให้และอุทิศตนช่วยเหลือผู้อื่น

๒. พอใจตนเอง

๓. มีสังคมกับผู้อื่นและเข้าใจ

๔. ตนเองมีศักยภาพในการควบคุมชีวิต

๕. มีความรู้ความสามารถในการทำงาน

๖. มีวิสัยทัศน์ มีทิศทางชีวิต และมีสัมมาทิฏฐิ

นาวิกศาสตร์ ต.ค. ๔๑



สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. การตรวจสุขภาพ

๒. การเลือกทานอาหาร

๓. การออกกำลังกาย

๔. การคลายเครียด

๕. การได้รับอากาศบริสุทธิ์

๖. การพักผ่อนหย่อนใจ

๗. การได้รับแสงแดดก่อนเวลา ๐๙.๐๐ น. และหลัง ๑๖.๐๐ น.

๘. การนอน ๒๒.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.

๙. การดื่มน้ำสะอาด

๑๐. งดเว้นการดื่มสุรา

๑๑. งดเว้นการสูบบุหรี่

๑๒. การดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพนั้น ควรดูแลตั้งแต่วัยรุ่น ไม่ใช่เอาใจใส่เมื่อชราภาพ

ใกล้หมอ ม.ค. - มี.ค. ๒๕๔๘



ชีวิตเป็นไปเพื่อความสุขนั้น ขึ้นอยู่กับ...

๑. มีลมหายใจ เข้า - ออก (สมาธิ)
๒. มีมหาภูตรูปปกติ (ดิน น้ำ ลม ไฟ)
๓. มีกวฬิงกาลาหาร (สมุนไพร)
๔. มีไออุ่น (ผัสสาหาร)
๕. มีวิญญาณาหาร (ความรัก ความผูกพัน)

- ผลของชีวิต ขึ้น - ลงทุกขณะ
- สภาพของชีวิต อีกอย่างหนึ่งคือ กิเลสทั้งหมด ถ้าลด ละ เลิก ได้บ้าง ก็จะมีความสุข

อจ. สุจินต์ บริหารวนเขต

๑๘ ต.ค. ๒๕๕๕

กินอย่างไร? จึงจะสุขภาพดี

คนมีสุขภาพดี ตามหลักอภิธรรม มีสาเหตุ ๔ ประการ

๑. เกิดจากกรรม
๒. เกิดจากจิต
๓. เกิดจากเหตุ อุตุ (พลังงาน) ภายนอก - ภายใน
๔. เกิดจากอาหาร
   ๑. กวฬิงกาลาหาร (สมุนไพร)
   ๒. ผัสสาหาร จากการสัมผัส เสียดสี
   ๓. มโนสัญเจตนาหาร จากการใช้สมาธิ
   ๔. วิญญาณาหาร อาหารที่ได้จากจิตวิญญาณ ความรัก ความผูกพัน ฯลฯ

สุขภาพชีวิตที่ดีกับการวางแผน

๑. นอน ๒๒.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.

๒. ๐๖.๐๐ น. ออกกำลังกายและส่งลูก

๓. ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ทำงาน

๔. ๑๖.๐๐ น. เลิกงาน กลับบ้านส่วนตัว

๕. อายุขึ้นเลข ๔ แล้ว ทำงานพอสมควร

๖. ทำงานมากมันเหนื่อย พอมีพอกินก็ดีแล้ว

รศ. นพ. สุรเดช จารุจินดา
(ใกล้หมอ)

สุขภาพชีวิตกับการวางแผน (เกษียณราชการ)

๑. นอน ๒๒.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.

๒. ๐๔.๐๐ น. ดื่มน้ำ - และกิจกรรม

๓. ๐๘.๐๐ น. อาหารเช้า + แสงแดด

๔. ๑๒.๐๐ น. อาหารเที่ยง

๕. ๑๓.๐๐ น. T.V. + งานอดิเรก

๖. ๑๗.๐๐ น. อาหารว่าง + งานอดิเรก

๗. ๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. นอน + เพลง

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. ห้ามออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหาร

๒. ห้ามอาบน้ำทันทีหลังรับประทานอาหาร

๓. ไม่ควรดื่มน้ำชาทันทีหลังรับประทานอาหาร

๔. ห้ามนอนทันทีหลังรับประทานอาหาร

T.V. ๒๖ มี.ค. ๖๑

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. ออกกำลังกายสายกลาง

๒. กินสายกลางเหมือนอย่างพระ

๓. สุขภาพสายกลาง สุขภาพไม่มีขาย

ศ.นพ. กิตติคุณ

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. ดื่มน้ำวันละ ๘ - ๑๐ แก้ว

๒. น้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำธรรมดาสะอาด

๓. ดื่มน้ำเย็นจัดให้โทษแก่จิตใจคือ ๑๕%

๔. ดื่มน้ำมากไปถึงตาย เพราะโซเดียมในร่างกายถูกแทนที่ด้วยน้ำ ทำให้โลหิตจางถึงช็อคตาย

๕. ดื่มน้ำครั้งละนิดจิตแจ่มใส

ใกล้หมอ

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. การดื่มชาวันละแก้วป้องกันอัลซัลเมอร์และมะเร็ง

๒. การดื่มชามีประโยชน์ต่อต้านการเกิดมะเร็ง

๓. การดื่มชามีประโยชน์ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และคลอเลสเตอรอล ได้ดี ๗ - ๑๐%

๔. น้ำชาเพื่อสุขภาพช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่นได้เป็นอย่างดี เช่น เตยหอม, ใบลัก, รากบัว, เก็กฮวย, มะตูม, ขิง, ตะไคร้ ฯลฯ

ธนวรรณ มิอินทสุต
เดลินิวส์
ชมรม นทต.
สาทิศ อินทรกำแหง

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. ดื่มกาแฟ + บุหรี่ ทำให้เกิดโรคภัยแก่ร่างกาย

๒. ทานอาหารแบบพระสงฆ์ เช้า กลางวัน เย็นสมุนไพร

๓. ทานอาหารวันละ ๕ มื้อ แต่ละมื้อทานน้อยๆ
- ทำให้ร่างกายได้สารอาหารทั้งวัน
- จะทำให้ระบบย่อยไม่ทำงานหนัก

๔. You Are What you Eat.
- ทานอาหารเช้า - กลางวัน อย่างราชา (๕ หมู่)
- ทานอาหารเย็นอย่างยาจก

ธนวรรณ มิลินทสุต
๑๒๐ ปี
เดลินิวส์ ๓๐ มี.ค. ๒๕๕๑
ใกล้หมอ

สุขภาพชีวิตที่ดี

๑. อาหารมื้อเช้า เป็นอาหารที่สำคัญที่สุด
๒. ไม่รับทานอาหารมื้อเช้านานๆ จะเกิดน้ำตาลในเลือดและโรคภัยอื่นๆ ตามมา
๓. อาหารเช้าทานให้ครบ ๕ หมู่
๔. อาหารกลางวันพอประมาณ
๕. อาหารเย็นไม่ทานก็ได้ทานผลไม้แทน
๖. กินเผ็ดบ้าง
๗. อาหารเสริม
๘. อาหารโปรตีนที่ควรหลีกเลี่ยง เนื้อรมควัน, เบคอน, ไส้กรอก, เนื้อสัตว์เร่งสารเคมี
๙. กินไม่ก่อกรรมทำให้อายุยืน
๑๐. อาหารที่มีคุณภาพไม่จำเป็นต้องแพง

สุขภาพชีวิตที่ดีจะต้องมีปัจจัยดังนี้

๑. มีสุขภาพดีไม่มีโรคเรื้อรัง
๒. มีหน้าที่การงานมั่นคง
๓. มีฐานะการเงินมั่นคง
๔. มีคุณธรรมซื่อสัตย์
๕. รู้จักคิด
๖. รู้จักปรับตัว
๗. รู้จักบริจาคจัดการกับความเครียด ความเครียดเป็นบ่อเกิดของโรคมากมาย

นพ. ปรีชา ศตวรรษธำรง

รพ. สมเด็จเจ้าพระยา

การออกกำลังกาย

- เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สุขภาพชีวิตที่ดี
- การออกกำลังกายเป็นยาวิเศษทำให้เกิดประโยชน์ในระยะแรกๆ นั้น ควรออกกำลังกายวันละไม่นานนัก แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนเหมาะสม เช่น วันแรก ๓๐ นาที วันที่ ๒ ๔๐ นาที วันที่ ๓ ๕๐ นาที วันที่ ๔ ๑ ชั่วโมง หรือเท่าที่เหมาะสมอย่าหักโหมเมื่อเริ่มต้น เพราะอาจเกิดอันตรายได้
- ประโยชน์ ทำให้ห่างไกลโรค ป้องกันท้องผูก ขจัดความเครียด
- ระบบหายใจดี, ทำให้นอนหลับ ลดความดันโลหิต
- เพื่ออายุยืน ๑๐๐ ปี ๑๒๐ ปี ๑๔๐ ปี
- ทำให้หัวใจแข็งแรง ทำให้อุบัติเหตุน้อยลง
- การออกกำลังกาย

  ๑. อยู่กับที่

  ๒. กับอุปกรณ์

  ๓. เดิน - วิ่ง

  ๔. แอโรบิก

  ๕. ว่ายน้ำ - ดำน้ำ

* เวลาที่เหมาะเช้าอากาศบริสุทธิ์หรือเวลาว่าง หลังอาหาร ๓ - ๔ ชั่วโมง

- ผู้สูงอายุ ควรระวังที่สุด ถ้าประมาทอาจมีโทษหรือเสียชีวิตได้
- การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี

น้ำเป็นปัจจัยสำคัญอีกหนึ่งอย่างที่ทำให้สุขภาพดี

- ควรดื่มน้ำวันละ ๘ - ๑๐ แก้ว
- น้ำที่สะอาด ไม่เย็น - ไม่ร้อน
- จิบน้ำครั้งละนิด จะทำให้ชีวิตแจ่มใส

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

สุขภาพที่ดีโดยธรรมชาติ

๑. ลูกพรุน ธาตุเหล็กอย่างดี ช่วยดูดซึมธาตุต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย

๒. ถั่วอุดมด้วยโปรตีน เหล็กและวิตามินบี

๓. บล๊อคโคลี่ อุดมด้วยซิลิเนียม

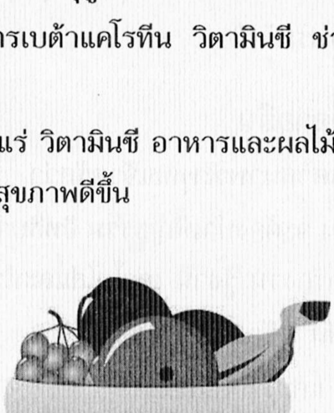
๔. กล้วย ต่อต้านอนุมูลอิสระ เบต้าแคโรทีน กลยุทธ์ที่จะต่อสู้ความแก่ชรา กล้วยมีประโยชน์

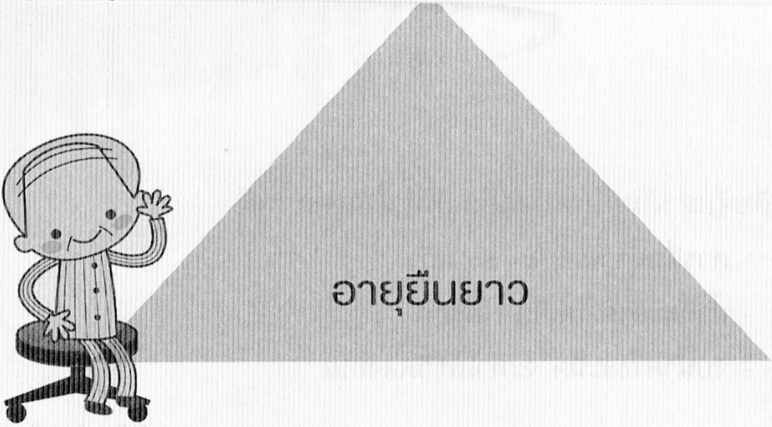
๕. ฝรั่ง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และมีวิตามินซี

๖. แอปเปิ้ล มีสารเบต้าแคโรทีน วิตามินซี ช่วยลดคอเรสเตอรอลในเลือดได้

๗. ส้มมีสารเกลือแร่ วิตามินซี อาหารและผลไม้ทั้ง ๗ ชนิดนี้ จะทำให้ผิวพรรณและสุขภาพดีขึ้น

ใกล้หมอ
ก.พ. ๔๘





อายุยืนยาว

• บันได ๖ ขั้น

๑. ให้พลังงานแก่ร่างกายให้เพียงพอ อาหารกินมากไป - น้อยไป ทำให้เกิดโรคได้ แนวทางปฏิบัติ กินข้าวเป็นหลัก กินผักเป็นยา

๒. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และยาเสพติด

๓. ทำตัวให้กระฉับกระเฉงอยู่ตลอดเวลา

๔. นอนหลับให้เพียงพอ

๕. ฝึกนิสัยทำให้ชีวิตปลอดภัยจากอุบัติเหตุและประมาท

๖. ตรวจสุขภาพประจำปี

• ทำอย่างไรจึงจะมีอายุยืน

๑. ทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสว่า

- คนมีอายุยืน จะต้องบำเพ็ญธรรม อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือรักงาน รู้งาน เอาใจใส่และทำงานด้วยปัญญา

๒. วิโรจน์ บุญขัน มีข้อแนะนำว่า

- ให้กำลังใจ และรู้จักตนเอง
- ให้พูดออกมาเพื่อผ่อนคลาย

- อาหาร
- การพักผ่อน
- การออกกำลังกายและอื่นๆ

ใกล้หมอ ม.ค. ๔๓

อยากมีอายุ ๑๐๐ ปี ต้องปฏิบัติ

๑. ออกแรงหน่อย

๑.๑ วัยสูงอายุ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก วิ่ง กายบริหาร ฯลฯ มีประโยชน์หัวใจและปอด

๑.๒ การป้องกันกล้ามเนื้ออ่อนแรง และสูญเสียมวลกระดูก ซึ่งเป็นผลต่อการเคลื่อนไหว และการทรงตัวต้องออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก

๒. เดินบ้าง

๒.๑ เดินเร็ว ๑ ๑/๓ ชั่วโมง สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง จะช่วยชะลออายุทางสรีระทางร่างกายลงได้ประมาณ ๑๐ ปี

๒.๒ การเดินเพื่อความแข็งแรง และยืดหยุ่นของสะโพกเพิ่มขึ้น

๓. เลิกสูบบุหรี่

๔. กินอาหารที่มีประโยชน์

๔.๑ ผักใบเขียว ผักโขม คะน้า กวางตุ้ง ฯลฯ (มีแคลเซียม เหล็ก โฟเลต และเบต้าแคโรทีน)

๔.๒ มันเทศ (โฟเลต เบต้าแคโรทีน วิตามิน A, C และเส้นใย)

๔.๓ ผลไม้สีเข้ม (วิตามิน E เหล็กและใยอาหาร)

๔.๔ ถั่ว (เหล็ก โปรตีนและเส้นใย)

๔.๕ โยเกิร์ต (แคลเซียม โปรตีน และฟอสฟอรัส)

๔.๖ ธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง (วิตามิน ๑๓ เซเลเนียมและสังกะสี)

๔.๖ ถั่วเปลือกแข็ง (ช่วยการเป็นโรคหัวใจ)

๔.๗ ปลาแซลมอน ทูนา ปลาจากแหล่งน้ำเย็น (มีกรดโอเมก้า ๓)

๕. กินวิตามิน

๕.๑ บีรวม และเกลือแร่

๕.๒ ดี ดูดซึมแคลเซียมและข้อเสื่อม

๕.๓ ซี กระตุ้นภูมิคุ้มกันและป้องกันสมองเสื่อม

๖. ทำสมองให้โปร่ง เรียน อ่าน เขียน

๗. เล่นดนตรีหรือฟังเสียงเพลง

๘. เข้าวัดเข้าวา มีสุขภาพดี มีความสุข

๙. ช่วยเหลือผู้อื่น มีความสุข และสุขภาพดี

๑๐. เลี้ยงสัตว์ เป็นเพื่อน

๑๑. มองโลกในแง่ดี

๑๒. พบปะผู้คน



รีดเดอร์ไดเจสท์

ธ.ค. ๔๖

• อายุยืน ๑๒๐ ปี

- โดยนายแพทย์ กฤษดา ศิรามพุช เล่ม ๑ และ ๒ เรื่อง ๑๒๐ วิธี ทำให้อายุยืน ๑๒๐ ปี หาอ่านได้จากหนังสือดังกล่าว หรือที่ห้องสมุดโรงเรียนวัดสวนส้ม ฯลฯ

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

• การมีอายุยืน ๑๔๐ ปี และแข็งแรงมีทางไหม ?

- ทุกวันนี้คนมีอายุยืน ๑๐๐ ปีมีมากขึ้น
- เพื่อที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์มีอายุถึง ๑๔๐ ปี ก็ควรที่จะต้องทำให้คนอายุ ๗๐ ปีมีร่างกายแข็งแรงเท่ากับคนมีอายุ ๔๐ ปี

ควรปฏิบัติอย่างไร?

๑. ฟัน แปรงฟัน ตรวจฟัน รักษา

๒. ดูแลหลอดเลือดตามร่างกายไม่ให้อุดตัน อาหารเครื่องในสัตว์ ไม่ควรทานบ่อย

๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๔. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

๕. ตรวจเลือดเป็นประจำ

๖. รับประทานผัก ผลไม้ สม่ำเสมอ

๗. ตรวจความดันชีพจรให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

๘. บำรุงสมอง

๘.๑ ควบคุมไขมัน

๘.๒ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๘.๓ ทานอาหารต้านอนุมูลอิสระ

วิตามิน A. C. E. และธาตุเซเลเนียม

- วิตามิน A มีมากในผัก เช่น ฟักทอง แครอท ฯลฯ
- วิตามิน C มีมากในผักสีเขียว
- วิตามิน E ควรเสริมตั้งแต่อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป
- ธาตุเซเลเนียมมีมากในเนื้อสัตว์และตับ

๙. การใช้สมอง

อ่านหนังสือ เขียน เกมต่างๆ กีฬา ฯลฯ

๑๐. ควรดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุ ๔๐ ปี

นพ. พิภพ จิรภิญโญ
เดลินิวส์

หมายเหตุ

การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้อวัยวะร่างกายแข็งแรง และสดชื่นตลอดเวลา คือ

๑. เคลื่อนไหวแขนขาอย่างน้อยวันละ ๓๐ - ๔๐ นาที

๒. การวิ่ง - เดิน เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

๓. การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดอีกวิธีหนึ่ง

๔. การทำโยคะเป็นการช่วยเสริม จะเป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นและไขข้อต่างๆ ยืดหยุ่นได้ดี

๕. หลังการออกกำลังกายแล้วควรทานวิตามิน E ๑๐๐ มก. เพื่อช่วยลดการปวดข้อและเอ็นได้ดี

นพ. พิภพ จิรภิญโญ

• พฤติกรรมทำให้อายุยืน

คนเรามีอายุยืนอยู่ได้เกิน ๑๐๐ ปี หลายคนอยู่ได้ถึง ๑๒๐ ปี จะสังเกตเห็นได้ว่าคนที่มีอายุยืนยาวนั้นจะมีวิถีชีวิตแตกต่างจากคนทั่วไป มีวินัยในเรื่องการกินอยู่ ฯลฯ

• นักวิจัยบางกลุ่มได้รวบรวมไว้ เช่น

๑. กินอาหารวันละ ๕ มื้อ แต่ละมื้อปริมาณน้อยๆ จะมีข้อดีคือ กินอาหารไม่มากเกินไป ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างต่อเนื่องทั้งวัน ซึ่งจะไม่ทำให้ระบบย่อยและอื่นๆ ทำงานหนัก

๒. เดินขึ้นบันไดแทนใช้ลิฟต์

๓. พยายามหัวเราะ คนที่หัวเราะจะเพิ่มสารเอนโดฟินในสมองทำให้รู้สึกดี

๔. ดื่มน้ำวันละ ๘ แก้วทุกวันเพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย

๕. ทำสมาธิคลายความเครียดทำให้จิตสงบ

เดลินิวส์ ๒๑ มี.ค. ๒๕๕๑

• กลยุทธ์ขจัดความเครียด

๑. ทำงานมีแผนล่วงหน้า

๒. เวลาอาหารทุกมื้อไม่เร่งรีบ

๓. หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอและสมควรแก่อัตภาพ

๔. หางานอดิเรกที่ชอบทำ

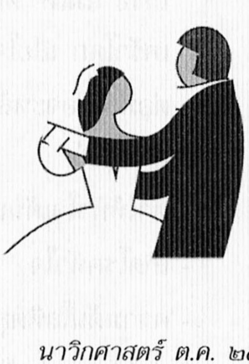
๕. ฝึกเทคนิคในการผ่อนคลาย เช่น

- สมาธิ
- โยคะ ฯลฯ

๖. พักผ่อนให้เพียงพอ

๗. พัฒนาอุปนิสัยร่างกาย

๘. ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย



นาวิกศาสตร์ ต.ค. ๒๕๔๑

• พลังจิตพิชิตความเครียด

๑. จากคำบรรยายของ นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

๒. สรุปโดยย่อ บุคคลประกอบด้วย

- ฮอร์โมนสารทุกข์ ทำให้เกิดมะเร็ง
- ฮอร์โมนสารสุข ทำให้อายุยืนยาว

๓. รายละเอียดหนังสือแจกในงานคุณบุญสม บัวเจริญ วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๔๓ หรือ

๔. วารสารการประปาส่วนภูมิภาค ฉบับที่ ๒๖๗ หรือที่ น.ท. วิชัย บัวเจริญ

*คนใจบุญสุนทาน เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี ช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น อายุยืนยาว กว่าคนเห็นแก่ตัว

• ฮอร์โมนสารทุกข์คืออะไร

- หมายถึง ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากต่อมไร้ท่อ (Endocrine) กล่าวคือ เมื่อจิตเสวยอารมณ์แล้ว ไม่พอใจในอารมณ์เป็นอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ โมโห ตื่นเต้น หงุดหงิด วิตก กังวล กลัว เกลียด น้อยใจ เศร้าโศก เสียใจ อิจฉาริษยา พยาบาท อาฆาตคิดร้าย
- ต่อมไร้ท่อจะหลั่งฮอร์โมนนี้เข้าไปในกระแสโลหิต เรียกว่า ฮอร์โมนสารทุกข์
- ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เหนื่อย หอบ ฯลฯ
- เกิดโรคหัวใจ
- ความดันโลหิตสูง
- ทำให้ภาวะไขมันในเลือดสูง

- ทำให้เกิดแน่นหน้าอก
- ทำให้ท้องผูก ท้องเสีย
- ทำให้เกิดมะเร็ง

• ฮอร์โมนสารสุข คืออะไร

- เกิดจากดูคนทำความดี ปิติประทับใจ กระตุ้นให้สมองหลั่งฮอร์โมนสารสุขออกมาจิตใจจะเบิกบาน อาการเจ็บปวดจะหาย ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น ทำให้การทำงานทุกอวัยวะของเราเป็นระเบียบเรียบร้อย ปกติหมด **ทำให้อายุยืนยาว**
- ฮอร์โมนสารสุขเกิดจาก

  ๑. ทาน

  ๒. การออกกำลังกาย

  ๓. นั่งสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน

• ความสุขคืออะไร?

- พระพุทธเจ้าทรงแบ่งความสุขไว้ ๒ ประการ ๑. กาย ๒. ใจ
- ส่วนคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน มี ๔ ประเภท

  ๑. มีทรัพย์

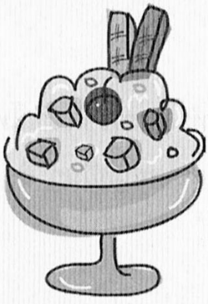
  ๒. การใช้ทรัพย์

  ๓. ไม่มีหนี้

  ๔. สุขเกิดจากการทำงานปราศจากโทษ

  (และยังมีความสุขโดยนัยอื่นๆ อีก)

- ร่างกายเป็น**รูปธรรม** อาศัยรูปธรรมด้วยกัน
  คือ อาหารเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตในส่วนรูปธรรม
- จิตวิญญาณเป็น**นามธรรม** อาศัยนามธรรมด้วยกันคือ ปิติ ความอิ่มใจ ความดื่มด่ำใจ อันเป็นนามด้วยกัน
- กล่าวอย่างย่อว่า รูปเลี้ยงรูป นามเลี้ยงนาม
- จิต
  - จิตภาวนา
  - จิตเสวยอารมณ์แล้วตั้งมั่นในอารมณ์ชื่อว่า **สมาธิ**
  - จิตเพ่งอารมณ์ชื่อว่า **ฌาณ** บรรลุฌาณ ๑, ๒, ๓, และฌาณ ๔ เป็นสัมมาสมาธิ
  - เวทนาดับ ตัณหาไม่เกิด เป็นการบรรลุสัมมาสมาธิในอริยมรรคอันมีองค์ ๘
  - ปัญญา ภาวนา ให้ สัมมาสติ พิจารณากายในกาย ฯลฯ
  - ภาวนาทั้ง ๔ คือ ๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา **ทำให้มีอายุยืน**



• วิธีจัดการกับฮอร์โมนสารทุกข์ มี ๓ วิธี

๑. บุญกริยาวัตถุ ๑๐

๒. การออกกำลังกาย

๓. การเจริญทางกรรมฐาน

• จิตและเจตสิก

อารมณ์ที่เกิดอย่างเดียวกับจิต เจตสิกมี ๕๒

๑. อกุศลเจตสิก มี ๑๔

๒. กุศลเจตสิก มี ๒๕

๓. โสภณเจตสิก มี ๑๓

• ฮอร์โมนสารสุขมีประโยชน์อย่างไร?

- ตรงข้ามกับสารทุกข์
- ทำให้เราคลายทุกข์ คลายปวด คลายเจ็บ คลายกลุ้ม คลายหมอง จะหมองไป มิหนำซ้ำจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคสูงขึ้น และทำให้อวัยวะของเราเป็นระเบียบ เรียบร้อยปกติ **ทำให้อายุยืนยาว**

• สรุป

ถ้าท่านทำความดีจิตเป็นกุศล ต่อมไร้ท่อในสมองจะหลั่งน้ำบุญคือฮอร์โมนสารสุขให้แก่อวัยวะเป็นรางวัลทันทีทันควันในปัจจุบันชาติ หากท่านกระทำแต่กรรมชั่วจะได้ผลทางตรงกันข้าม

จิตของท่านเป็นธนาคารบุญและบาป จะได้ผลในชาติต่อไปอีกด้วย

นพ. อุดมศิลป์

ตัวอย่างผู้มีอายุยืน

๑. คุณยายทวด มาเรีย เอสเธอร์ เดอคา โปวิลญ่า

- ชาวเมือง ถ้วยากิลประเทศ เอกวาดอร์
- บุคคลอายุมากที่สุดในโลก
- เสียชีวิต ๒๗ ส.ค. ๒๕๔๙ อายุ ๑๑๗ ปี เกิด ๑๔ ก.ย. ๒๔๓๒
- ได้รับบันทึกกินเนสบุ๊ค

เดลินิวส์ ๒๙ ส.ค. ๒๕๔๙

๒. นางอิน จังพันธ์ อายุ ๑๑๑ ปี

- อยู่จังหวัดอ่างทอง วัดดอนกระต่ายทอง ตำบลราชสถิตย์ อำเภอไชโย
- เสียชีวิต ๒๕ ส.ค. ๒๕๔๙

เดลินิวส์ ๓๐ ส.ค. ๒๕๔๙

๓. ปู่เย็น แก้วมณี อายุ ๑๐๘ ปี

- เป็นคนจังหวัดเพชรบุรี
- เผ่า ทรนง เสียชีวิตอายุ ๑๐๘ ปี
- อาศัยเรือเป็นที่อยู่อาศัย
- หัวใจวาย ๑๒ ต.ค. ๒๕๕๑

เดลินิวส์ ๑๔ ต.ค. ๒๕๕๑

๔. นางปุ่น มุระพันธ์ อายุ ๑๑๑ ปี

- เป็นชาวตำบลบ้านรี่ อ.เมือง จ.อ่างทอง
- ยังมีชีวิตอยู่ ร่างกายแข็งแรง

เดลินิวส์ ๒๔ ต.ค. ๒๕๕๐

๕. นางสุด แสนจินดา อายุ ๑๐๖ ปี

- เป็นชาววัดสวนส้ม คลองขุด บางนางเกร็ง
- อำเภอพระประแดง จ.สมุทรปราการ
- เสียชีวิตอายุ ๑๐๖ ปี

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

๖. เกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น

- มีผู้สุงอายุ ๑๐๐ ปี ขึ้นไปมากที่สุดในโลก

๗. อเมริกา มีผู้สูงอายุ ๑๐๐ ปีขึ้นไป ๒๐ - ๓๐ คนในจำนวนคน ๑๐๐,๐๐ คน

อายุยืน ๑๒๐ ปี เล่ม ๑

๘. อายุยืน

- นายจิโร เอมอนลิมุระ
- เกิด ๒๔๔๐ เสียชีวิต ๒๘ ธ.ค. ๒๕๕๖ อายุ ๑๑๖ ปี
- เป็นชาวเมืองต้นโกะ จ.เกียวโต
- เป็นแชมป์กินเนสบุ๊ค ปี ๒๕๕๘

เดลินิวส์ ๑๓ มิ.ย. ๒๕๕๖

๙. นายทามู ธงไชย อายุ ๑๑๙ ปี เผ่ากะเหรี่ยง จ.แม่ฮ่องสอน

- เกิด ๘ พ.ค. ๒๔๓๗ เสียชีวิต ๒๒ ก.ค. ๕๖
- ยังมีนางหน่อ จอเตะ ว.นาพานิช อายุ ๑๑๖ ปี
- และยังมีนางมีไข่ รัตนอารยะธรรม อายุ ๑๐๕ ปี
- หมู่บ้านเดียวกัน มีสุขภาพดี แข็งแรงและยังมีชีวิตอยู่

เดลินิวส์ ๒๗ ก.ค. ๒๕๕๖

๑๐. ถนัด คอมันตร์

- อดีตหัวหน้าพรรคประชาธิปัตย์
- เกิด ๙ ก.พ. ๒๔๕๗ ตาย ๔ มี.ค. ๒๕๕๙
- อายุ ๑๐๒ ปี
- จบปริญญาเอก มหาวิทยาลัยปารีส กฎหมาย

๔ มี.ค. ๒๕๕๙

๑๑. ดร. ป๋วย อึ๊งภากรณ์

- เป็นเสรีไทย
- เกิด...ตาย....อายุ ๑๐๐ ปี

๑๒. พระญาณสังวรณ์

- พระสังฆราช องค์ที่ ๑๙ ประเทศไทย
- ประสูติ ๓ ต.ค. ๒๔๕๖
- มรณภาพ ๑๔ ต.ค. ๒๕๕๖ อายุ ๑๐๐ ปี

๑๓. ท่านผู้หญิง ยศวดี บูรพสัมฤทธิ์ อัมพรไพศาล

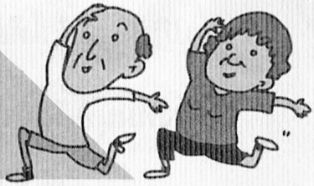
- เสียชีวิต อายุ ๑๐๕ ปี พ.ศ. ๒๕๕๕

๑๔. ยายทวด เกอร์ทรู๊ด

- ชาวอเมริกา อายุ ๑๑๖ ปี รัฐอาคันซอร์
- เสียชีวิต ๘ เม.ย. ๒๕๕๖
- หลังจากเป็นแชมป์ได้เพียง ๑ สัปดาห์

เดลินิวส์ ๘ เม.ย. ๒๕๕๘
น.ท. วิชัย บัวเจริญ

สรุป



• สุขภาพชีวิตที่ดี

- ต้องทั้งกายและจิต
- หาซื้อไม่ได้
- มีหลายหัวข้อที่ควรปฏิบัติอย่างน้อย ๔ ข้อ ของ รศ.พญ. สุพัตรา แสงรุจิ คือ
    ๑. กินได้ ถ่ายสะดวก แข็งแรง ช่วยตัวเองได้ (Physical)
    ๒. จิตสงบ (Spiritual)
    ๓. ทำงานได้ มีงานทำ มีเงินใช้
    (Socio-E-Conomic and Environmental)
    ๔. ไม่เครียด นอนหลับดี (Phychological)
- หรือใกล้หมอ...แนะนำไว้ดีมาก
- หรือจับเอาทุกๆ หัวข้อที่แนะนำมาปฏิบัติก็จะได้ผลดี

• สุขภาพชีวิตที่ดี หาอ่านได้

๑. นิตยสารใกล้หมอ

๒. นิตยสารหมอชาวบ้าน

๓. หนังสือรีดเดอร์ไดเจสท์

๔. หนังสือ ๑๒๐ ปี ของ นพ. กฤษฎา ศิราพุธ

๕. อื่นๆ ที่เป็นประโยชน์

• **ปฏิบัติได้ทำให้อายุยืนยาว**

• **สิ่งที่มนุษย์ปฏิบัติได้ยาก คือ การออกกำลังกาย**

❖ ชีวิตมนุษย์ เกิดมา มีกาย - จิต
จำต้องคิด เกื้อกูล แก้ไข
กายจะสุข ต้องปลุก ให้เคลื่อนไหว
จิตดีได้ ด้วยธรรมะ ละอธรรม

❖ ออกกำลังกาย หมายมุ่ง ผดุงกาย
ชีวิตสุขได้ ทุกกาล ยาวนานแน่
ฟังธรรมะ บำรุงจิต คิดดีแผ่
จิตแน่วแน่ ฟังธรรม ให้เข้าใจ

❖ อาจารย์สุจินต์ บริหาร วนเขต
ให้สังเกต คำบรรยาย ขยายความ
จิตนี้ มี ๑๔ จิต ติดตัวตาม
ทุกโมงยาม เคลื่อนไหว ในอารมณ์

❖ จิตดี กายดี สามัคคีกัน
ชีวิตนั้น มีสุข ทุกข์หายพลัน
จิตและกาย ยืนยาว ชั่วกัปกัลป์
ขอทุกท่าน จงประสบ พบสุขเอย

น.ท. วิชัย บัวเจริญ





ประวัติผู้รวบรวม

ชื่อ : นาวาโทวิชัย บัวเจริญ

สัญชาติ : ไทย

เชื้อชาติ : ไทย

ที่อยู่ : ๓ หมู่ ๑๕ ตำบลบางหัวเสือ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

โทรศัพท์ : ๐-๒๓๘๓-๐๒๓๖

อดีต : บิดา - มารดา คุณพ่อเฮง - คุณแม่ช้อย บัวเจริญ (ถึงแก่กรรม)

- เดิมคุณแม่ตั้งชื่อ เด็กชาย ทองดี บัวเจริญ เป็นบุตรคนที่ ๕
- บิดาถึงแก่กรรม อายุประมาณ ๔๐ ปีเศษๆ (เดาเอา) ผมเองอายุประมาณ ๑๐ กว่าขวบ คุณแม่ได้นำไปฝากหลวงพ่อชิต ช้างเล็ก ยกให้เป็นลูก เพราะฐานะทางบ้านไม่มั่นคง อาชีพทำสวนและมีลูกมาก
- ได้อยู่กับหลวงพ่อ จบ ป. ๔ หลวงพ่อฯ ได้นำไปฝากท่านเจ้าคุณวัดทรงธรรม เพื่อเข้าศึกษาต่อมัธยม
- กระผมได้อยู่วัดทรงธรรมดูแลท่านเจ้าคุณ ฯลฯ ติดตามท่านเจ้าคุณไปทุกแห่ง
- กระผมได้สิทธิเรียนฟรีฐานะศิษย์กันกุฏิท่านเจ้าคุณโดยครูคล้าย พงศ์เวช ครูใหญ่โรงเรียนวัดทรงธรรม และเป็นเจ้าของโรงเรียนอำนวยวิทย์ ยกเว้นให้ไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียน

- ลูกศิษย์ท่านเจ้าคุณมีมาก ผู้ที่คุ้นเคยหรือญาติที่อยู่ไกลโรงเรียนก็จะนำมาฝากวัด เพราะสะดวกต่อการเรียนสมัยก่อนนั้นการคมนาคมลำบากมาก ต้องใช้เรือเดินทางเป็นส่วนใหญ่ ยกตัวอย่างเช่น น.อ. สุนทร มีวัฒนะ เจ้าของเรือข้ามฟากพระประแดง ก็เป็นลูกศิษย์ท่านเจ้าคุณเช่นกันแต่เป็นรุ่นพี่แก่กว่าผม ๕ - ๖ ปี
- กระผมจบ ม. ๖ ปี ๒๔๘๔ ศึกมหาเอเชียบูรพาโดยไม่มีการสอบ เพราะเครื่องบินเข้ามาโจมตีประเทศไทยอยู่ตลอด
- หลังจากจบ ม. ๖ แล้ว ได้อาสามาเป็นครูโรงเรียนวัดสวนส้ม พ.ศ. ๒๔๘๕ หลวงพ่อชิตฯ ได้บวชพระให้เป็นอาจารย์พระสอนนักเรียนอยู่ ๓ เดือนจึงสึกและในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ ถูกเกณฑ์ทหารเข้ารับราชการทหาร จึงลาออกไปเป็นทหาร
- พ.ศ. ๒๔๙๐ เป็นทหารเรือ
- พ.ศ. ๒๔๙๘ แต่งงานมีบุตร ๓ คน
- พ.ศ. ๒๕๒๙ ปลดจากทหารเรือ
- พ.ศ. ๒๕๔๐ ภริยาถึงแก่กรรม อยู่บ้านกับ ศ.พล.ต.ต. สัญญา บัวเจริญ ตลอดมาจนปัจจุบัน ๒๕๕๓

การศึกษา

- จบ ป. ๔ โรงเรียนวัดสวนส้ม
- จบ ม. ๖ โรงเรียนอำนวยวิทย์
- อาชีพ โรงเรียนชุมพลทหารเรือ
- ราชการสงครามเกาหลี รุ่น ๓
- ปัจจุบันอยู่บ้าน
- อนาคตอยู่วัด



ปากกา พาไป

• อุโบสถ วัดสวนส้ม

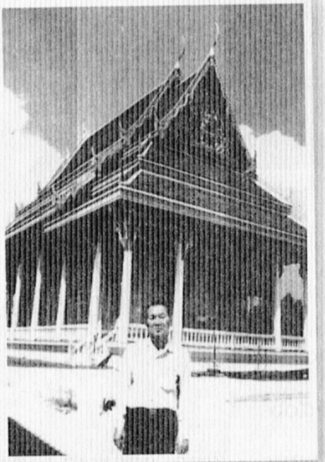
- สร้างมาประมาณ ๑๖๐ ปี (๒๔๐๐ - ๒๕๖๑)
- ซ่อมบูรณะโดยพระครูนิล พ.ศ. ๒๕๐๖
- อุโบสถ หน้าต่างสูงจากพื้น ประมาณ ๑ ศอก กำแพงสูงประมาณ ๑ เมตร
- สมควรที่จะดำเนินการก่อสร้างใหม่ได้แล้ว
- ผู้มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบคิดอย่างไร?

ศิษย์วัดสวนส้ม
น.ท. วิชัย บัวเจริญ
๒๗ พ.ค. ๒๕๖๑

*หมายเหตุ

- เหลียวหลังแลหน้า วัดใกล้เคียง วัดบางฝ้าย, วัดสวน, วัดแหลม, วัดบางหัวหัวเสือ
- วัดใกล้เคียงเป็นอย่างไร
- วัดสวนส้มเป็นอย่างไร

น.ท. วิชัย บัวเจริญ



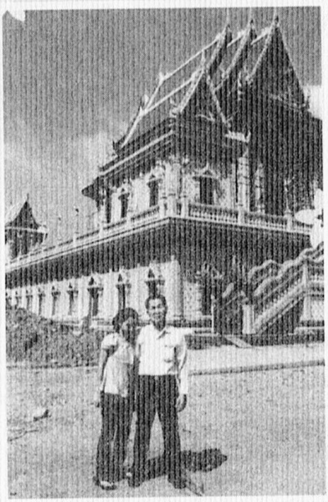
พระอุโบสถวัดบางฝ้าย

๓ มี.ค. ๒๕๔๓ – ๒๗ ธ.ค. ๒๕๔๔



ศาลพระภูมิ วัดบางหัวเสือ

๑๕ ธ.ค. ๒๕๓๘



พระอุโบสถวัดบางหัวเสือ

๒๕ พ.ย. ๒๕๔๒

• คดีเงินทอนวัด

๑. ถอนสมณศักดิ์พระ ๗ รูป

หน้า ๑
เล่ม ๑๓๕ ตอนที่ ๑๕ ข ราชกิจจานุเบกษา ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ประกาศ
เรื่อง ถอดถอนสมณศักดิ์

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร มีพระราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ประกาศว่า

ด้วยปรากฏว่ามีกรณีพระภิกษุถูกกล่าวหาว่า กระทำการทุจริตและถูกดำเนินคดีอาญาในความผิดฐานสนับสนุนเจ้าพนักงานยักยอกทรัพย์และปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติหน้าที่โดยมิชอบหรือโดยทุจริต

อาศัยอำนาจตามประมวลกฎหมายอาญา และความผิดฐานร่วมกันฟอกเงิน ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน พ.ศ. ๒๕๔๒ ตามความในมาตรา ๕ ตรี แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕

จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ถอดถอนสมณศักดิ์ จำนวน ๗ รูป ดังนี้

๑. พระพรหมสิทธิ (ธงชัย สุขโข) วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

๒. พระพรหมเมธี (จำนงค์ เอี่ยมอินทรา) วัดสัมพันธวงศาราม

๓. พระพรหมดิลก (เอื้อน กลิ่นสาลี) วัดสามพระยา

๔. พระราชอุปเสณาภรณ์ (สมณศักดิ์เดิมคือ พระเมธีสุทธิกร) (สังคม สังฆพัฒน์) วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

๕. พระราชกิจจาภรณ์ (สมณศักดิ์เดิมคือ พระวิจิตรธรรมาภรณ์) (เทอด วงศ์ชะอุ่ม) วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

หน้า ๒
เล่ม ๑๓๕ ตอนที่ ๑๕ ข ราชกิจจานุเบกษา ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

๖. พระอรรถกิจโสภณ (สมทรง อรรถกฤษณ์) วัดสามพระยา

๗. พระศรีคุณาภรณ์ (บุญทวี คำมา) วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ยกเว้นลำดับที่ ๓ ๕ ๖ และ ๗ ตั้งแต่วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ซึ่งเป็นวันที่ถูกจับกุมและสละสมณเพศ

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นปีที่ ๓ ในรัชกาลปัจจุบัน

ผู้รับสนองพระราชโองการ
พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา
นายกรัฐมนตรี

๒. คดีเงินทอนวัดสรุปได้ ๔ ล็อต (๑๕ มิ.ย. ๖๑)

๑. ล็อตที่ ๑ มีจำนวน ๑๒ วัด
- ความเสียหายมากกว่า ๖๐ ล้านบาท
- มีผู้ต้องหา ๑๐ ราย ข้าราชการ ๕ พระ ๑ ฆราวาส ๔

๒. ล็อตที่ ๒ มีจำนวน ๒๓ วัด
- ความเสียหายมากกว่า ๑๔๐ ล้านบาท
- มีผู้ต้องหา ๑๙ ราย

๓. ล็อตที่ ๓ มี ๑๐ วัด

๔. ล็อตที่ ๔ ปัจจุบัน

เดลินิวส์ ๑๕ มิ.ย. ๖๑

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

หมายเหตุ ศาสนามัวหมอง

เครื่องแต่งกายมิได้หมายความว่าผู้นั้นบริสุทธิ์

อจ. สุจินต์ บริหารวนเขต

• SEX ให้โทษ (ความอยาก)

- ๔ ธ.ค. ๒๕๔๘ เวลา ๐๓.๓๐ น. จ. สมุทรปราการ
- นายประสงค์ อายุ ๓๙ ปี เสียชีวิต โรงพยาบาลสมุทรปราการ สาเหตุร่วมรักกับแฟนสาว ๓ ครั้งซ้อน ครั้งที่สามนายประสงค์ชักเกร็ง หายใจไม่ออกตายคาอกสาว

เดลินิวส์ ๓ ธ.ค. ๒๕๔๘

• ผูกคอตาย (ความอยาก)

- นางสาวณัชชาดา อายุ ๑๗ ปี นักเรียนชั้น ม. ๕
- ขอเงินไปเรียนพิเศษ เพื่อกวดวิชาจะไปเรียนแพทย์ แม่ไม่มีให้ นางสาวณัชชาดาผูกคอตาย ๖ พ.ย. ๒๕๕๙

เดลินิวส์ ๑๗ พ.ย. ๕๙

• นักฟุตบอลและโค้ช ๑๓ คน (ความอยาก)

- เข้าถ้ำหลวง อ. แม่สาย จ. เชียงราย ออกไม่ได้ ๒๓ มิ.ย. ๒๕๖๑
- ปฏิบัติการช่วยเหลือ ฯลฯ ๙ วัน พบ ๒ ก.ค. ๖๑

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

เหตุการณ์ทั้ง ๓ ราย ฯลฯ

๑. มี sex มากไป ถึงแก่ชีวิตเพราะหัวใจทำงานหนัก เกิดช็อคเกร็งตายคาอก (ดีกว่าตกน้ำตาย)

๒. อยากเรียนหนังสือ ปัจจัยไม่มีแต่อยากเรียน พ่อ - แม่ ควรอธิบายให้เข้าใจหรือจัดหาให้

๓. อยากเข้าถ้ำ มีคุณและโทษ ควรคำนึงถึงปัญหาก่อนปฏิบัติ

• ความ "อยาก" หรือ "ตัณหา" ทำให้เกิดทุกข์

- ถ้าลด ละ เลิก ได้บ้างจะมีความสุข

อจ. สุจินต์ บริหารวนเขต

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

๓ ก.ค. ๖๑

• ความสุขคืออะไร ?

- มนุษย์เกิดมามีกายและจิต
- กายและจิตสามัคคีกันก็มีความสุข

• ความทุกข์คืออะไร

- มนุษย์มีรูป - นาม (กาย - จิต)
- นามคือ กาย สัญญา สังขาร วิญญาณ จิต
- ถ้านามพอใจได้ตามประสงค์ก็จะมีความสุข
- รูปคือหัวจรดเท้า (กาย)

- **เหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา (ความอยาก)**
  - ความอยาก ? เกิดจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
  - กรรมคืออะไร ? คือการกระทำ ดี - ชั่ว
  - ผลของกรรม ? เรียกว่า "วิบาก"
- **กุศลและอกุศล ใครทำ ใครได้ แทนกันไม่ได้**
- **ใจ (จิต)**
  - จะรักจะเกลียดอยู่ที่ใจ
  - จะทุกข์จะสุขอยู่ที่ใจ
  - จะดีจะชั่วอยู่ที่ใจ
- **มองข้ามความทุกข์**
  - ปล่อยวางมันไป
  - ใจจะมีความสุข
- **ความทุกข์**
  - เมื่อเราไม่ยอมรับความเป็นจริง
  - เราก็จะปฏิเสธความจริงอยู่นั่นเอง
  - ตราบใดที่เราปฏิเสธความจริง
  - เราก็เป็นทุกข์อยู่วันยังค่ำ
  - มีอะไรบ้างที่ไม่พลัดพรากจากเรา

- **ใจขุ่นมัวเศร้าหมองเมื่อใด**
  - อย่าไปโทษคนอื่นว่าเป็นเหตุ
  - โทษความคิดของตนเอง
  - และเปลี่ยนความคิดนั้นทันที

- **ความสุข**
  - เป็นของขวัญที่ไม่มีใครสามารถหยิบยื่นให้แก่เราได้
  - มีแต่ตัวเราเองเท่านั้นที่จะต้องหยิบยื่นชีวิตที่ดีงามให้แก่ตัวเองและเพื่อตัวเอง

- **เหตุแห่งทุกข์**
  - ยึดสิ่งใดก็ตกเป็นทาสของสิ่งนั้น
  - ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์
  - ไม่ถือก็ไม่หนัก

- **กาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย**
  - ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

- **ทุกข์ สุข อยู่ที่ใจ**
  - ทำดีได้ ความสุข ทุกข์สลาย
  - ทำชั่ว มัวเมา เข้าร่างกาย
  - จิตสับส่าย กายอ่อนแอ เป็นแน่นอน

- **กายจะสุข ทุกข์จะหาย สบายแน่**
  - ผู้รู้แผ่ ระงับจิต คิดแต่ดี
    โลภะ โทสะ โมหะ หมั่นเพียร เลิกละมี
    ชีวิตนี้ จะพบสุข ทุกกาลเอย

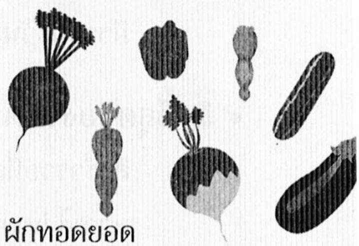
• **ต่อมลูกหมากโต**

- กินเมล็ดฟักทองทุกวันป้องกันต่อมลูกหมากโตได้
- ใช้ "เถานมวัว" ตากแห้งปิ้งชงน้ำรับประทาน
- น้ำมะพร้าวดื่มเป็นน้ำชา
- ผักบุ้งต้มผสมน้ำผึ้ง ๒ - ๓ ช้อนโต๊ะ รับประทานเป็นมื้อๆ
- เถาบวบหอม ตากแห้ง ๑ กำมือ ต้มเอาน้ำกิน (คุณละเอียด แจ้งจิต)
- บวบหอมขับปัสสาวะ ฯฃฯ บำบัดโรค ต่อมลูกหมากโต
- น้ำทับทิมปั่นผสมโซดา + น้ำผึ้ง + ป้องกันโรคต่อมลูกหมากโตและมะเร็ง

• **หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์**

- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมากๆ ก่อนเข้านอน
- สารอาหารบางชนิด ช่วยป้องกันได้

๑. สังกะสี ๒. เบต้าซีโตสเตอรอล ๓. วิตามิน E น้ำมันรำข้าว ธัญพืช ถั่วเหลือง ถั่วแดง ผักกาดหอม เมล็ดทานตะวัน งา น้ำมันถั่วลิสง



- ผักบุ้งจีน พิชิตต่อมลูกหมากโต
- น้ำกระชายปั่น
- มะเขือเทศ
- ผักกะเฉด กระถิน หน่อไม้ ชะอม แตงกวา ผักหอดยอด ผักดองห้ามรับประทาน

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

• เพื่อนนั้นสำคัญไฉน

- คบคนเช่นใดมักเป็นคนเช่นนั้น (พุทธภาษิต)
- คบเพื่อนดีมีหนึ่งถึงจะน้อย
  ดีกว่าร้อยเพื่อนคิดริษยา
  เหมือนมีน้ำจืดนิดหน่อยด้อยราคา
  ยังดีกว่ามีน้ำเค็มเต็มทะเล
  ฯลฯ
- อันความตาย ชายนารีหนีไม่พ้น
  จะมีจนก็ต้องตายวายเป็นผี
  ถึงแสนรักก็ต้องห่างทันที
  ไม่วันนี้ ก็วันหน้า จริงหนาเรา

• คติธรรมประจำวัน

อย่านอนตื่นสาย อย่าหน่ายทำกิน
อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอยวาสนา
มีธรรมะวันละนิด ชีวิตจะเป็นสุข

• สิ่งที่สุดของชีวิต

- สิ่งร่ำรวยที่สุดของชีวิตคือสุขภาพที่แข็งแรง
- ความโง่เขลาที่สุดของชีวิตคือยาเสพติด
- บาปกรรมที่ใหญ่หลวงของชีวิตคือไม่กตัญญู

ฯลฯ

- **คำสอนของพระพุทธเจ้า**
  - พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

    Overcome an Angry Person by Resiraiving Your Anger
  - ผู้สงบใจได้ย่อมอยู่เป็นสุข

    One Who Can Maintain Peace of Mind is Happy
  - ความเป็นหนี้ เป็นทุกข์ ในโลก

    Indebtednees is just Another Kind of Suffering

ฯลฯ

- **ความเสื่อม - ความรุ่งเรือง**

ทุกสรรพสิ่ง หมุนเวียน เปลี่ยนขึ้นลง
ใช่มั่นคง บ้างสูญเสื่อม สิ้นราคี
ครั้นแสงธรรม กระจ่างใส ทั่วธรณี
ทุกชีวิต จึงตื่น ฟื้นนครา

- **หมู่ญาติ ยิ่งมีมากได้ ยิ่งดี**
  - ไม้เกิดในป่า เป็นหมวดหมู่ได้ เป็นดี

- **ต้นไม้ ที่ตั้งอยู่ โดดเดียว**
  - แม้จะใหญ่โต เป็นเจ้าป่า

    ย่อมถูกลมแรงโค่นลงได้

ชาดกภาษิต

- อย่าจริงจัง เกินไป กับชีวิต
  ลองพินิจ ศีลเย็นใจ สงบสักหน
  กลุ้มทำไม โลกบ้าบอ มันวกวน
  ทุกข์ใจจน บ่นปวดใจ ใยบ้าเพลิน
- ละแล้วก็วาง - วางแล้วก็เบา - ถ้าเอาก็หนัก
- สายน้ำ ฉ่ำชื่นใจ ชูจิต
  สายม่าน ผ่านชีวิต คิดได้
  สายใจ ใคร่สดับ พุทธา
  สายธรรม นำชีวา คร่าทุกข์ สุขฤดี
- บัวในตม มืดมิด ยังดำคล้ำ
  บัวใต้น้ำ ยังระส่ำ ดับตัณหา
  บัวพ้นน้ำ ชูช่อ พ้นมายา
  บัวบานอ้า อาบแสง ด้วยแสงธรรม

อภิมหามงคลธรรม

- ศัตรูที่แท้จริงของคนเราคือ โลภ, โกรธ, หลง ต้องแก้ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

(เขมโอวาท)

- สุขหรือทุกข์ อยู่ที่ใจ มิใช่หรือ
  ถ้าเราถือ ก็เป็นทุกข์ ไม่สุขสันต์
  หากปล่อยวาง ก็ว่างทุกข์ สุขนิรันดร์
  เพราะฉะนั้น จงเลือกทาง ว่างทุกข์เอย

(คติธรรม)

- การทำบุญ แจกทานคนจนและนั่งสมาธิภาวนาเป็นการได้กุศลผลบุญดีที่สุด
- อย่าสุขจนลืมตัว อย่าเกรงกลัวงานหนัก
- ถ้าท่านขาดความพอดี ท่านจะเป็นหนี้เขาตลอดกาล
- ถ้าท่านทำใจให้สงบ ท่านจะพบความสุขที่เยือกเย็น

(มงคลชีวิต)

- มนุษย์นี้ เกิดมา มีกายจิต
  จำต้องคิด เกื้อกูล แก้ไข
  กายจะสุข ต้องปลุก ให้เคลื่อนไหว
  จิตดีได้ ด้วยธรรมะ ละอธรรม
- จิตดี กายดี สามัคคีกัน
  ชีวิตนั้น มีสุข ทุกข์หายพลัน
  จิตและกาย ยืนยาว ชั่วกัปป์กัลป์
  ขอทุกท่าน จงประสบ พบสุขเอย

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

• อย่าหลงผิดคิดว่า

๑. ดื่มน้ำมากๆ ดี

๒. นอนดึก ตื่นเช้า ไม่เป็นไร

๓. ไขมันมีแต่โทษ

๔. ผลไม้มีแต่ประโยชน์

๕. สมุนไพรปลอดภัยที่สุด

๖. ฟิตเนสเป็นการออกกำลังกายดีที่สุด

๗. ดีท็อกคือทางออกดีที่สุด

สิ่งต่างๆ ดังกล่าวแล้วมีทั้งคุณและโทษ พิจารณาและศึกษาหาความรู้คุณและโทษ

• ความรักและความหวังของพ่อ - แม่

ยามแก่เฒ่า หวังเจ้า เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้ หวังเจ้า เฝ้ารักษา
เมื่อยามตาย วายชีวา หวังลูกยา
ช่วยปิดตายามสิ้นใจ

• ความรักที่บริสุทธิ์คือ

ความรักที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน

• อยู่บ้านท่านอย่านิ่งดูดาย ปั้นวัว - ควายให้ลูกท่านเล่น

• การช่วยเหลือคนจมน้ำ

๑. ท่านว่ายน้ำเป็นหรือไม่ ?

๒. ท่านเรียนรู้วิธีช่วยหรือไม่ ?

๓. ท่านมีร่างกายแข็งแรงพอหรือไม่ ?

๔. หากท่านไม่รู้ - ไม่เป็น

๕. ท่านลงไปช่วยคนจมน้ำ ท่านก็จะจมน้ำตามไปด้วย

- บุตร - ธิดา เกิดมา เพราะพ่อแม่
  ตั้งใจแน่ ให้เกิดหรือไม่ ใช่ปัญหา
  เลี้ยงดู ตั้งแต่เด็กเล็ก ใหญ่ตลอดมา
  เสริมปัญญา เรียนรู้ สู้ฝึกฝน
- จากประถม จบปริญญา มาทุกคน
  ไม่สับสน เหนื่อยยาก ลำบากจิต
  ลูกทุกคน เรียนรู้ อย่างที่คิด
  ผลสัมฤทธิ์ ติดตัว ชั่วชีวิต
- พ่อแม่ ดีใจ เหมือนได้แก้ว
  ประสบแล้ว ลูกรัก ประจักษ์ใจ
  เรียนวิชา มาได้ อย่างคิดไว้
  เป็นทุนให้ ประกอบกิจ ที่คิดชอบ
- เป็นอาจารย์ เป็นทหาร เป็นนักจิต
  ตามความคิด แต่ละคน ดลใจตัว
  มีงานทำ มีเงินใช้ ในครอบครัว
  ครบถ้วนทั่ว ทุกตัวตน ผลดีเอย

น.ท. วิชัย บัวเจริญ

• ลูกสัญญา	จากไป	อาลัยนัก (๒๐ มี.ค. ๒๕๕๗)
สุดจะหัก	ห้ามจิต	คิดไฉน
อยู่อยู่เกิด	มีเหตุ	เภทภัย
เป็นโรคร้าย	ได้ประชิด	ติดตัว
• จำจากกัน	หันเข้าสู่	สุคติภพ
ชีวิตจบ	สิ้นลง	คงจากกัน
ผลงาน	หลานได้รับ	กำกับการณ์
ไม่ช้านาน	งานจบ	พบสุขเอย

น.ท. วิชัย บัวเจริญ



เกิด ๑๒ มีนาคม ๒๔๗๐
จากไป ๘ มกราคม ๒๕๔๘
สิริรวมอายุ ๗๒ ปี

⁂ **พลเรือตรี พาศศักดิ์ ลางดุลเสน** ป.ช., ป.ม. ⁂
เป็นผู้บังคับบัญชา และเพื่อนที่แสนดี ของ น.ท. วิชัย บัวเจริญ
แต่ได้จากไปก่อนแล้ว ขอให้ไปสู่สุคติเถิด

The University of Sheffield

It is hereby certified that

Piyapat Jarusawat

having fulfilled the requirements prescribed by Ordinances and after due examination was awarded the degree of

Doctor of Philosophy

of this University

on 23 March 2018



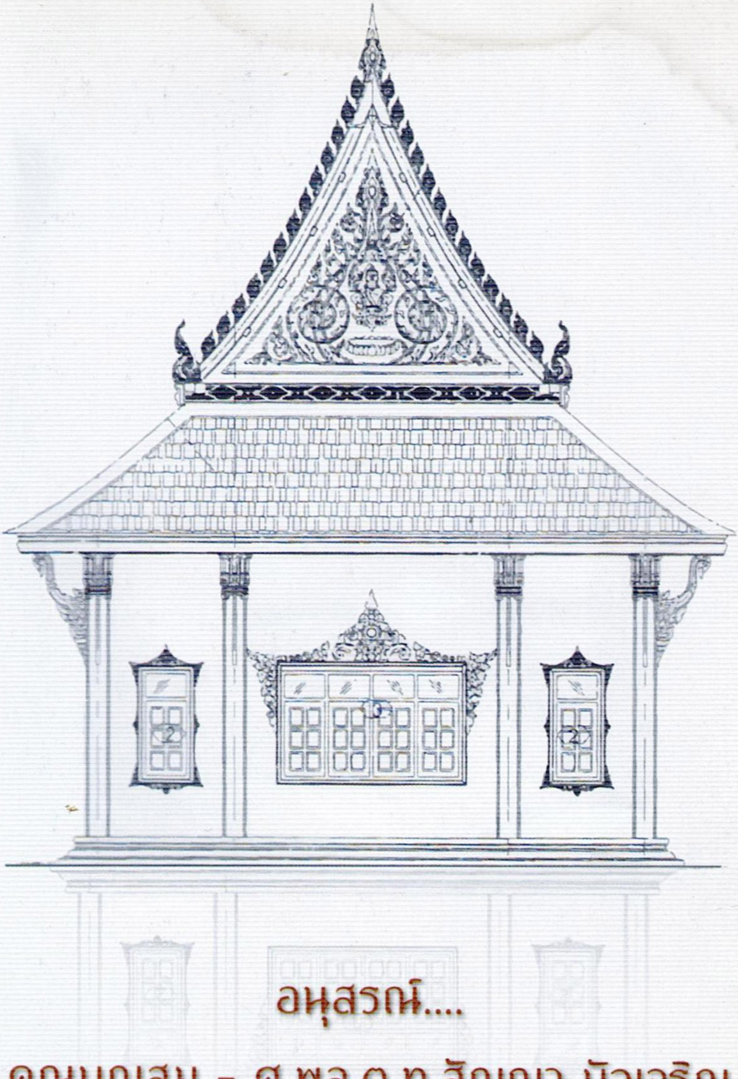
Professor Sir Keith Burnett
President & Vice-Chancellor

Dr Tony Strike
University Secretary

หลาน "อ้อม"

จบปริญญาเอก ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

ตาดีใจด้วย มอบรางวัลน้ำใจให้รถยนต์ ๑ คัน



อนุสรณ์....

ดุณบุญสม - ศ.พล.ต.ท.สัญญา บัวเจริญ

ศาลา อภิธรรม วัดบางหัวเสือ

ก่อสร้าง พ.ศ.2559

มูลค่า 4,250,000 บาท

